Вкусные блюда для дома, для семьи

Салаты

традиции и мода

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Самая востребованная тема. Не перестаешь удивляться непрекращающемуся вниманию к салатам. Всегда нужны, всегда вкусны, всегда новы. В этой книге более 500 салатов с мясом и без, с рисом и макаронами, овощами и фруктами. Если хочется сделать побыстрее — с меньшим количеством продуктов, а хватает времени — можно соединить ингредиентов и побольше.

- Салаты. Традиции и мода
  - Подготовка продуктов для салатов
    - Как правильно отварить овощи и фрукты
    - Как отваривать овощи разной окраски
    - Общие правила измельчения продуктов
    - Способы нарезки овощей
    - Способы приготовления и сервировки салатов
      - Перемешанные салаты
      - Неперемешиваемые салаты
      - Неперемешиваемые салаты с заправочными соусами
    - Сервировка салата
      - Простая сервировка
      - Сервировка на зеленых салатных листьях
      - «Раковины» из капустных листьев
      - «Трубочки» из капустных листьев
      - «Лодочки» из огурцов
      - Корзиночки из стручкового перца
      - Корзиночки для десертных фруктовых салатов
      - Тарталетки
      - Сервировка порционных салатов в креманках
    - Основные правила украшения салатов
    - Изготовление простых украшений для салатов
      - Кольца из сладкого перца
      - «Розочки» из крутого яйца
      - «Ромашки» из крутого яйца
      - «Магнолии» из редиса
      - Кольца из лука
      - «Розы» из лука
      - Изготовление «лилии» из лука
      - «Розы» из свеклы
      - «Розы» из брюквы

- «Цветок» и «роза» из помидоров
- «Бантики» из огурца
- «Веер» из огурца
- «Листики» из огурца
- «Цветы» и «звездочки» из отварной моркови
- «Колокольчики» из отварных овощей
- «Кулечки» из колбасы или ветчины
- «Розочки» из сливочного масла
- «Гвоздички» из сливочного масла

- Основные классические салатные соусы и заправки
  - Зачем вообще нужны заправки
  - Каждый салат — под своим соусом

- Овощные салаты
  -
  - Салат из огурцов и редиса с сыром
  - Салат из огурцов и капусты
  - Салат из огурцов и моркови
  - Салат из огурцов и помидоров
  - Салат из огурцов и яблок
  - Салат из огурцов и яиц
  - Салат из огурцов и копченой салаки
  - Салат из огурцов с медом
  - Салат «Утренний»
  - Салат из помидоров с кислым молоком
  - Салат из помидоров с заправкой из кислого молока
  - Салат из помидоров с брынзой и зеленью
  - Салат из помидоров с сыром
  - Салат из помидоров и огурцов с яйцами
  - Салат из помидоров и консервированного зеленого горошка
  - Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов
  - Салат из помидоров, огурцов и яблок
  - Салат из помидоров, огурцов и редьки
  - Салат из помидоров с луком
  - Салат из помидоров и сладкого перца
  - Салат из помидоров и хрена
  - Салат из помидоров с редисом
  - Салат из помидоров с яблоками
    - Вариант 1
    - Вариант 2
  - Салат из помидоров с яблоками и зеленым

салатом
- Салат из помидоров с брынзой и чесноком
- Салат из красных помидоров и рыбы
- Салат из помидоров с редькой
- Салат из помидоров с брынзой и сладким перцем
- Салат из помидоров и яиц
- Салат из помидоров, яиц и сыра
- Салат из белокочанной капусты с заправкой по-ялтински
- Салат из капусты с листьями одуванчика и яйцами
- Салат из белокочанной капусты с картофелем, тыквой и помидорами
- Салат из белокочанной капусты с яблоками
- Салат из белокочанной капусты и моркови с яблочным соком и хреном
- Салат из белокочанной капусты и моркови
- Салат из белокочанной капусты с морковью и кабачками
- Салат из белокочанной капусты с редькой
- Салат из белокочанной капусты с маринованным огурцом
- Салат из белокочанной капусты, моркови и сельдерея
- Салат из белокочанной капусты с помидорами и яблоками
- Салат из белокочанной капусты с редькой и сухарями
- Салат из белокочанной капусты со свеклой
- Салат из белокочанной капусты с огурцами
- Салат из белокочанной капусты с солеными огурцами
- Салат из капусты и яблок
    - Вариант 1
    - Вариант 2
- Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и вареньем
- Салат из белокочанной капусты с чесноком
- Салат из белокочанной капусты с соком ревеня
- Салат из белокочанной капусты с яблоками и зеленым горошком
- Салат из белокочанной капусты с клюквой и зеленым луком

- Салат из белокочанной капусты с сыром
- Салат из белокочанной капусты с фруктами
- Салат из белокочанной капусты с яйцом
- Салат «Восточный»
- Салат из квашеной капусты
  - Вариант 1
  - Вариант 2
- Салат из квашеной капусты с зеленым луком
- Салат из квашеной капусты с тмином
- Салат из квашеной капусты с картофелем и клюквой
- Салат из квашеной капусты и моркови
- Салат из квашеной капусты и свеклы
- Салат из квашеной капусты с сельдереем и брусникой
- Салат из квашеной капусты с солеными огурцами
- Салат из квашеной капусты и тыквы
  -
  - Салат из краснокочанной и белокочанной капусты с рисом и изюмом
- Салат из краснокочанной капусты с чесноком
- Салат из краснокочанной капусты и яблок с медом
- Салат из краснокочанной капусты и картофеля
- Салат из краснокочанной капусты и яблок с горчичным соусом
- Салат из краснокочанной капусты с яблоками
- Салат из краснокочанной капусты с яблоками и помидорами
- Салат из краснокочанной капусты с хреном
- Салат из савойской капусты и помидоров
- Салат из савойской капусты и яблок с чесноком
- Салат из цветной капусты со сладким маринованным перцем и морковью
- Салат из цветной капусты с зеленью петрушки
- Салат из цветной капусты, огурцов, помидоров и фасоли
- Салат из цветной капусты с огурцами и морковью
- Салат картофельный с луком и чесноком
- Салат картофельный с огурцами
- Салат из картофеля и соленых огурцов
- Салат из картофеля и маринованных огурцов

- Картофельный салат с помидорами и зеленым горошком
- Салат из картофеля с редисом
- Салат картофельный с горчицей
- Картофельный салат с маринадом
- Салат из картофеля, яблок и кукурузы
- Салат картофельный со сметанным соусом
- Салат картофельный с яблоками, сельдереем и зеленым салатом
- Салат картофельный с вином
- Салат из картофеля с яблочным соком и хреном
- Салат из картофеля и грибов
- Салат картофельный с грибами
- Салат из вареной моркови с зеленым луком
- Салат из моркови и огурцов
- Салат из моркови и зеленых помидоров
- Салат из моркови с редисом
- Салат из моркови и редьки
- Салат из моркови и репы
- Салат из моркови с листьями зеленого салата
- Салат из моркови и смородины
- Салат из моркови, яблок и зеленого горошка
- Салат из моркови и петрушки
- Салат из моркови и яблок
- Салат из моркови с хреном
- Салат из моркови, яблок и пастернака
- Салат из моркови и яблок с лимонным соком
- Салат из моркови и яблок с изюмом
- Салат из моркови и яблок с орехами
- Морковный салат со сметаной и медом
- Салат из моркови и яблок с соусом
- Морковно-фруктовый салат
- Морковный салат с медом и орехами
- Салат из сладкого перца, помидоров и огурцов
- Салат из перца с чесночным соусом
- Салат из сладкого перца, яблок и томатного пюре
- Салат из перца и яблок
  - Вариант 1
  - Вариант 2
- Салат из редиса
- Салат из редиса с горчичным соусом
- Салат из редиса и творога
- Салат из редиса и моркови

- Салат из редиса, капусты и яиц
- Салат из редиса с зеленым луком, сметаной и яйцами
- Салат из редиса и листового салата
- Редис с картофелем
- Салат из редиса с укропом и петрушкой
- Салат из редиса и яиц
- Салат из редиса, творога и лука
- Салат из редьки с репчатым луком
- Салат из редьки с репчатым луком и шкварками
- Салат из редьки с морковью и сметаной
- Салат из редьки, моркови, яблок и чеснока
- Салат из репы и моркови
- Салат из редьки с морковью и грецкими орехами
- Салат из редьки, моркови и соленых огурцов
- Салат из редьки и огурцов со сметаной
- Салат из свеклы и моркови
- Салат из свеклы и консервированных огурцов
- Салат из свеклы с изюмом
- Свекольный салат с луком
    - Вариант 1
    - Вариант 2
- Салат из свеклы и квашеной капусты
- Салат из свеклы с маринованными огурцами
- Салат из свеклы и огурцов
- Салат из шпината
- Салат из шпината и щавеля
- Салат из шпината и щавеля с ореховым соусом
- Салат из шпината, щавеля и зеленого лука
- Салат из щавеля и редиса со сметаной
- Салат из щавеля, яблок и брусники
- Салат из щавеля и картофеля
- Салат из щавеля и кислых яблок
- Салат из баклажанов с помидорами и зеленью петрушки
- Салат из печеных баклажанов и помидоров
- Салат баклажанный с картофелем
- Салат из кабачков
- Салат из кабачков с луком
- Салат из кабачков с помидорами
- Салат из кабачков и лука-порея
- Салат из кабачков с яблоками
- Салат из кабачков, чечевицы, капусты и фасоли
- Салат из кабачков и яблок с морковью

- Салат из тыквы и айвы
- Салат из тыквы
- Салат из тыквы и помидоров с творогом
- Салат из тыквы с медом
- Салат из тыквы и яблок
- Салат из тыквы и яиц
- Салат из стручковой фасоли
- Салат из фасоли
- Салат из фасоли и ветчины
- Салат из фасоли с майонезом
- Салат из фасоли и яблок
- Салат из фасоли и сладкого перца
- Салат из фасоли и грибов
- Салат из фасоли и огурцов

○ Овощные салаты-ассорти

-
- Салат из капусты, огурцов и моркови
- Салат из капусты и моркови с медом и горчицей
- Салат из моркови, свеклы и огурцов
- Салат из свежих овощей с яйцами
- Салат из сырых овощей
- Салат из свежих овощей с медом
- Салат из овощей с яйцом
- Салат «Осенний»
- Салат из свежих овощей, сыра и ветчины
- Овощной салат с сыром
- Салат зеленый
- Салат зеленый с яйцами
- Салат зеленый со сметаной и яйцами
- Салат «Витаминный»
- Салат «Золотая осень»
- Салат «Живая сила»
- Салат «Крестьянский»
- Салат «Мечта»
- Салат «Август»
- Овощной салат «Пикантный»
- Салат сборный
- Салат «Русский разносол»
- Салат из яблок и квашеной капусты
- Салат из корня петрушки и брынзы с листьями малины
- Салат «Здоровье»
- Салат «Весна»
- Салат «Русский»

- Салат «Пикантный»
- Салат «Майский»
- Салат «Полевой»
- Салат-паста
- Салат из помидоров и яблок с зеленым салатом
- Салат из белокочанной капусты, сельдерея и моркови
- Салат «Школьный»
- Салат из моркови и кураги с лимоном
- Салат смешанный
- Салат из репы
- Салат из свеклы с чесноком
- Салат из свеклы с черносливом
- Салат из фасоли с яблоками
- Салат с овощами и фруктами
- Салат из тыквы и яблок
- Салат из яблок с мандаринами и черносливом
- Салат из апельсинов
- Сладкий салат
- Салат из дыни с персиком
- Салат яблочный с брусничным вареньем и хреном
- Салат фруктовый
- Салат яблочный с черносливом и сметаной
- Салат «Восточный»
- Салат фруктовый с майонезом
- Салат из груш с орехами
- Салат «Витаминный» — I
- Салат «Витаминный» — II
- Салат «Здоровье»
- Салат из бананов
- Салат яблочный с ананасом, бананами и виноградом
- Салат из ежевики с орехами
- Салат «Фантазия»
- Салат «Дачный»
- Салат «Забавная смесь»
- Салат «Дионис»

○ Фруктовые салаты

-
- Салат из абрикосов и капусты
- Салат «Московский»
- Салат из абрикосов и квашеной капусты
- Салат из апельсинов с капустой

- Салат из апельсина и моркови с чесноком
- Салат из апельсинов и дыни
- Салат из апельсинов, киви и творога
- Салат из апельсинов с изюмом и морковью
- Салат из айвы с белокочанной капустой
- Салат из айвы с белокочанной капустой и сельдереем
- Салат из айвы с белокочанной капустой и морковью
- Салат из айвы с краснокочанной капустой
- Салат из айвы и савойской капусты
- Салат из айвы с морковью
- Салат из айвы со свеклой
- Салат из айвы с редькой
- Салат из айвы и корня петрушки
- Айвовый салат с овощами
- Салат из айвы с гречневой кашей
- Салат из авокадо и овощей
- Салат из авокадо и помидоров
- Салат «Удовольствие»
- Салат из бананов и дыни
- Салат из бананов и свежих огурцов
- Салат из банана со свеклой
- Салат из бананов с орехами и сметаной
- Салат из вишни с творогом
- Салат из вишни, сельдерея и картофеля
- Салат из маринованной вишни и капусты
- Салат из вишни с луком
- Салат из вишни с зеленым салатом
- Салат из вишни и яблок
- Салат из черешни с яблоками
- Салат из граната и лука
- Салат из граната и лука-порея
- Салат из граната и баклажанов
- Салат из граната и свеклы
- Салат-коктейль «Нимфа»
- Салат-коктейль «Зефир»
- Салат-коктейль апельсиново-яблочный
- Салат-коктейль из яблок с кефиром
- Салат из яблок, зеленого горошка и лука
- Салат из яблок
- Салат из яблок и репчатого лука
- Салат из яблок и лука под маринадом
- Салат из яблок, моркови и сельдерея

- Салат из яблок, овощей и винограда
- Салат из яблок, соленых огурцов и маринованной капусты
- Салат яблочный с солеными огурцами
- Салат из яблок и ржаного хлеба
- Салат из яблок и сладкого перца с рисом
- Салат яблочный с маринованным перцем и луком
- Салат из яблок и свеклы
  - Вариант 1
  - Вариант 2
- Салат из яблок и свежих помидоров
- Салат яблочный с помидорами и бананами
- Салат яблочно-фруктовый с орехами
- Салат яблочный с ананасом, бананами и виноградом
- Салат яблочно-апельсиновый со взбитыми сливками
- Салат яблочный с изюмом
- Салат яблочно-брусничный
- Салат яблочный с брусничным вареньем и хреном
- Салат из яблок, клюквы и винограда с медом
- Салат из яблок и чернослива с медом
- Салат яблочный с черносливом и сметаной
- Салат из маринованных яблок и зеленого горошка
- Салат яблочно-фруктовый с майонезом и сгущенным молоком
- Салат из яблок, гороха и сладкого перца
- Салат яблочный с горохом
- Салат из яблок и копченой рыбы
- Салат из яблок, риса и овощей
- Салат из яблок и перловой крупы
- Салат из яблок, сыра и миндаля
- Салат яблочный с мясом и анчоусами
- Салат из яблок, сыра и помидоров
- Салат из яблок и сыра с горчичным майонезом
- Салат «Вальдорф»
- Салат «Пряный»
- Маринованные яблоки
- Салат «Пестрый»
- Салат из груш, вишен и слив
- Салат из груш и чернослива

- Салат из груш и орехов
- Салат из груш и яблок
- Салат из груш, сливы и дыни
- Салат из груш и овощей
- Салат из груш, сельдерея и слив
- Салат из груш, сельдерея и орехов
- Салат из груш и овощей
- Салат из ежевики
- Салат из земляники с дыней
- Салат из клюквы с орехами
- Салат из малины, персиков и дыни
- Салат из малины и дыни
- Смородина в желе
- Салат-ассорти из смородины
- Салат из смородины, яблок и моркови
- Салат из смородины и груш
- Салат из слив и яблок с яичным желтком
- Салат из слив и яблок
- Салат из слив и яблока
- Салат из чернослива со свеклой и редькой
- Салат из чернослива с орехами и чесноком
- Салат из чернослива с плавленым сыром
- Салат из чернослива с рисом
- Салат «Ароматный»
- Салат из ананаса и овощей
- Салат из ананаса и сельдерея
- Салат с ананасом и помидорами

○ Салаты-ассорти

-
- Салат из фруктов с майонезом
- Салат из фруктов с сыром
- Салат фруктовый с орехами и сыром
- Ягодный салат
- Салат из тыквы и дыни с лимоном
- Салат с консервированным перцем и картофелем
- Винегрет овощной с цветной капустой
- Винегрет овощной с кукурузой
- Винегрет с мясом
- Винегрет с консервированным мясом
- Винегрет с мясными продуктами
- Винегрет рыбный с брусникой

○ Салаты из мяса и субпродуктов

-

- Салат мясной с майонезом
- Салат мясной с яблоками
- Салат мясной
- Салат мясной с салатной заправкой
- Салат мясной с апельсиновым соком
- Салат мясной с зеленью
- Салат мясной с луком и сыром
- Салат мясной с яблоками и персиками
- Салат из мяса с овощами и крабовыми палочками
- Салат из мяса с сыром и зеленым горошком
- Мясной салат с рисом
- Салат мясной с лапшой
- Салат с морковью и свининой
- Салат с бараниной и редькой
- «Орешки» из мяса барашка с бобами
- Салат с жареной молодой крольчатиной
- Салат с жареными ломтиками крольчатины
- Салат с мясом кролика
- Салат с крольчатиной и зобной железой теленка
- Салат-коктейль острый
- Салат с копченой грудинкой
- Салат с ветчиной и зеленым горошком
- Салат с ветчиной и картофелем
- Салат с ветчиной и рисом
- Салат с зеленым луком и ветчиной
- Салат с ветчиной, рисом и сладким перцем
- Салат с ветчиной и фасолью
- Салат с ветчиной и яйцами
- Салат с ветчиной, макаронами и овощами
- Салат из ветчины и сельдерея
- Салат с ветчиной, рисом и сладким стручковым перцем
- Салат «Светлогорский»
- Салат «Смачный»
- Салат-коктейль «Новинка»
- Салат «Полесский»
- Салат «Пикантный»
- Салат «Вечерний»
- Салат «Ассорти»

○ Салаты из птицы

-
- Салат из птицы с солеными огурцами и апельсинами

- Салат из птицы и фасоли
- Салат из домашней птицы со свежими огурцами
- Салат из домашней птицы со спаржей и ананасом
- Салат из птицы с ананасом
- Салат из домашней птицы с малиной
- Салат из птицы с фруктами
- Салат из птицы и айвы
- Салат из птицы с ананасами
- Салат из птицы с яйцом
- Салат из птицы с яблоками
- Салат с куриными фрикадельками
- Салат из куриного мяса со свежей капустой
- Салат из куриного мяса с зеленым горошком
- Салат с куриным мясом и цветной капустой
- Салат из курицы с рисом
- Салат «Кубинский»
- Салат «Башкирский»
- Салат из курицы с солеными огурцами
- Салат из курицы с апельсинами
- Салат из курицы с томатом-пюре
- Салат из курицы с зеленью
- Салат острый
- Салат из курицы и крабов
- Салат из курицы, яблок и апельсинов
- Салат из курятины с яблоком и сельдереем
- Салат из курицы и яблок
- Салат куриный с окороком, сыром и яйцами
- Салат из курицы с овощами
- Салат из куриного мяса с хреном
- Салат из курицы с рисом
- Салат из курицы с сыром
- Салат из курицы с чечевицей
- Салат из куриных потрохов
- Салат «Пикантный»
- Салат «Столичный»
- Салат «Юбилейный»
- Салат «Новый»
- Салат «Оливье» с цыплятами
- Салат «Ижевский»
- Салат «Опера»

- Салаты из рыбы
  - Салат из сельди с яблоками
  - Салат с сельдью

- Салат из сельди с солеными огурцами и картофелем — I
- Салат из сельди с солеными огурцами и картофелем — II
- Салат из сельди с грибами
- Салат с судаком
- Салат с треской
- Салат из рыбы с овощами
- Салат рыбный с яблоками и персиками
- Салат из рыбы с маринованным красным перцем
- Салат из отварной рыбы домашний
- Салат из рыбы с помидорами
- Салат рыбный с яблоками
- Салат из рыбы с грибами
- Салат из рыбы и раков
- Салат рыбный со свежими помидорами
- Салат из рыбы с перцем
- Салат из рыбы с картофелем и яблоками
- Салат с лососиной
- Салат «Летний» с копченой скумбрией
- Салат картофельный с консервированной рыбой
- Салат с сардинами горячего копчения
- Салат с копченой рыбой, грибами и картофелем
- Салат с килькой и овощами
- Салат с копченой рыбой и хреном
- Салат с креветками и рисом
- Салат с креветками и овощами
- Салат из креветок и фруктов
- Салат из креветок с шампиньонами в томатном соусе
- Салат из креветок под майонезом
- Салат из креветок и изюма в кисло-сладком соусе
- Салат с креветками и сладким перцем
- Салат с креветками и тертым сыром
- Салат с креветками и творогом
- Салат с кальмарами и морской капустой
- Салат с кальмарами и рисом
- Салат из кальмаров с яйцом и луком
- Салат с кальмарами и квашеной капустой
- Салат из кальмаров и овощей
- Салат с кальмаром
- Салат с кальмарами, рисом и морковью
- Салат рыбный с морской капустой

- Салат из морской капусты и маринованной свеклы
- Салат с морской капустой
- Витаминный салат из морской капусты
- Салат «Диетический»
- Салат из морской капусты с маринованными помидорами

- Салаты из крупы, макарон, яиц и молочных продуктов
  -
  - Салат из риса и укропа
  - Салат из риса и чернослива
  - Салат из макарон с овощами
  - Салат с сыром
  - Салат с плавленым сыром и огурцами
  - Салат овощной с мясом, грибами и макаронами
  - Салат из риса и фруктов
  - Салат «Садовница»
  - Салат из сыра, яиц, зеленого лука и чеснока
  - Салат с сыром деликатесный
  - «Салат красоты» (американский)
  - Салат с сыром и колбасой
  - Салат «Любительский»
  - Салат «Македонский»
  - Салат из сыра и яблок
  - Салат из сыра, яблок и орехов
  - Салат с тертым сыром
  - Салат из сыра, груш и арбуза
  - Салат из тертого сыра, отварных овощей и айвы
  - Салат из сыра, груш и консервированного лосося
  - Салат с яйцом, айвой и луком-пореем
  - Салат с сыром, орехами и айвой
  - Салат из сырных «орешков»
  - Салат с сыром «Грюйер»
  - Салат с козьим сыром и цикорием
  - «Салат-сюрприз»
  - Салат «Шопский»
  - Салат с сыром «Рокфор»
  - Салат с яйцами в мешочек
  - Салат из яиц с пряными травами
  - Салат с яйцами и горчицей
  - Салат из яиц и зеленого лука со сметаной
  - Салат из яиц с маринованными овощами
  - Салат из яйца и моркови
  - Салат из яиц с майонезом и паприкой

- Острый салат с яйцами
- Салат из яиц с фруктами
- Салат из яиц с томатной пастой
- Салат яичный на гренках
- Салат-коктейль яичный с хлебной крошкой
- Салат из яиц, сыра и квашеной капусты
- Салат из яиц, шпика и сельди
- Салат из яиц и ветчины
- Салат из яиц с окороком
- Салат из яиц и рыбы в томате
- Салат из яиц и копченой скумбрии
- Салат из яиц и лососины
- Салат со сметаной и свеклой
- Салат со сметаной и свекольной ботвой
- Салат «Закусочный»
- Салат из творога и маринованных фруктов
- Салат из творога, орехов и редьки
- Творог с зеленью
- Салат из творога с редисом
- Салат из творога и овощей
- Печеные баклажаны с яйцами
- Салат слоеный «Бархатный сезон»
- Салат «Белая береза»
- Салат слоеный «Нежный»
- Салат слоеный «Мимоза»
- Салат слоеный «Октябрьский»
- Салат слоеный «Предание»
- Салат слоеный «Экспресс»
- Салат «Солнечный»
- Салат «Французский»

○ Салаты из грибов

-
- Салат из белых грибов с черным и красным перцем
- Салат из грибов с хреном
- Салат из белых грибов
- Салат из грибов с зеленым луком
- Салат из грибов, филе цыпленка и сыра
- Салат из грибов с клюквой
- Салат из маринованных грибов с луком
- Салат из грибов и квашеной капусты
- Салат из грибов с лимонным соком
- Салат из грибов с макаронами и овощами
- Салат из грибов и мяса цыпленка

- Салат грибной с окороком
- Салат из вареных грибов и лука
- Салат из вареных грибов с зеленью петрушки
- Салат из печеных грибов с зеленью петрушки и укропа
- Салат из белых грибов с хреном
- Салат из сыроежек
- Салат из шампиньонов и спаржи
- Салат из шампиньонов и яиц
- Салат из шампиньонов в винном соусе
- Салат из шампиньонов с апельсинами и сладким перцем
- Салат из шампиньонов с зеленым горошком
- Салат из шампиньонов с квашеной капустой
- Салат из шампиньонов с мясом
- Салат из шампиньонов с перцем
- Салат из шампиньонов с морковью
- Салат из шампиньонов с огурцами
- Салат-коктейль из шампиньонов
- Салат из шампиньонов с помидорами
- Салат из шампиньонов с зеленым горошком
- Салат из соленых грибов с луком
- Салат из маринованных грибов с помидорами и яблоками
- Салат из маринованных грибов с острым перцем
- Салат из маринованных грибов и филе цыпленка
- Салат из маринованных грибов с рисом
- Салат из маринованных грибов с зеленым луком и яйцом
- Салат из маринованных грибов с сельдереем
- Салат из грибов и яиц
- Салат грибной с сельдью
- Салат грибной с апельсинами
- Салат «Тоска»
- Салат «Гурман»
- Салат «Венский»

○ Праздничные салаты

-
- Салат «Австралийский»
- Салат «Азов»
- Салат «Айвенго»
- Салат «Арлекин»
- Салат «Ассорти»
- Салат «Бездна»

- Салат «Бабье лето»
- Салат «Барбадос»
- Салат «Бубновый валет»
- Салат «Взаимность»
- Салат «Волшебница»
- Салат «Жаркий полдень»
- Салат «Золотистый»
- Салат «Золотая россыпь»
- Салат куриный «Каприз»
- Салат фруктовый «Лето»
- Салат «Копенгагенский»
- Салат «Контральто»
- Салат «Минский»
- Салат «Мелодия»
- Салат «Москва»
- Салат «Накануне»
- Салат «Невесомость»
- Салат «Новый Свет»
- Салат «Непредсказуемый»
- Салат «Озарение»
- Салат «Онежский»
- Салат «Опушка»
- Салат «Осеннее солнце»
- Салат «Острый»
- Салат «Петербургский»
- Салат «Палитра»
- Салат «Пикник»
- Салат «Пирамида»
- Салат «Прага»
- Салат «Полет»
- Салат «Птичьи гнезда»
- Салат «Равновесие»
- Салат «Райский»
- Салат «Столичный»
- Салат «Русский»
- Салат «Таежный»
- Салат «Тайсон»
- Салат «Узбекистан»
- Салат «Фейерверк»
- Салат «Берлинский»
- Салат «Черный квадрат»
- Салат «Аппетитный»
- Салат «Неожиданный»

○ Салаты со всего мира

- Салаты с мясом
  - Салат «Французский»
  - Салат по-итальянски
  - Салат-коктейль «Белорусский»
  - Салат «Расолс»
  - Салат из печени с редисом по-сорокски
  - Немецкий мясной салат с картофелем
  - Салат «Болгарский»
  - Салат «Казахский»
  - Салат «Датский»
- Салаты с птицей
  - Салат по-мексикански
  - Салат с цыпленком по-карибски
- Салаты с рыбой
  - Салат из сельди по-польски
  - Салат «Миланский»
  - Салат «Итальянский»
  - Салат с рыбой холодного копчения по-балкански
  - Салат с рыбными консервами по-македонски
- Салаты с грибами
  - Салат из свежих грибов и овощей по-китайски
  - Салат с грибами и луком по-русски
  - Салат из сельдерея и перца с грибами по-армянски
  - Грибной салат по-белорусски
- Салаты из овощей и фруктов
  - Салат с белокочанной капустой по-румынски
  - Салат с белокочанной капустой по-итальянски
  - Салат с белокочанной капустой по-венгерски
  - Салат с квашеной капустой по-русски
  - Салат по-французски
  - Салат картофельный по-американски
  - Салат картофельный по-болгарски
  - Салат картофельный по-английски
  - Салат картофельный по-венгерски
  - Салат с белокочанной капустой по-чешски
  - Салат со сладким перцем по-венгерски
  - Салат картофельный французский

- Салат из огурцов по-гречески
- Салат из огурцов по-восточному
- Салат из огурцов по-французски
- Салат с репчатым луком по-польски
- Салат «Украинский»
- Салат «Сербский»
- Салат по-японски

Салаты. Традиции и мода
Сборник рецептов

Подготовка продуктов для салатов

Как правильно отварить овощи и фрукты

При приготовлении салатов большинство овощей и реже фруктов отваривается. Для того чтобы при варке не потерять большую часть витаминов и минералов, содержащихся в них, надо придерживаться следующих правил.

● Овощи следует очищать и нарезать непосредственно перед варкой. Овощи варят каждый отдельно; желательно подбирать их одинаковыми по размеру.

● Овощи лучше варить в эмалированной посуде. Это способствует сохранению в них питательных веществ, особенно витамина С.

● Овощи и зелень всегда надо начинать варить в кипящей, слегка подсоленной воде, фрукты — в подслащенной. Высокая температура разрушает ферменты, быстро окисляющие витамины, поэтому в холодной воде (30–40 °С) активность ферментов, а вместе с тем и потеря витаминов значительно повышается.

● Если овощи варить в большом количестве воды, они теряют много питательных веществ. Лучше всего их припускать, т. е. варить в закрытой посуде в небольшом количестве жидкости (воды или бульона).

● Овощи нужно варить в подсоленной воде, для того чтобы придать им лучший вкус и сохранить в них больше полезных веществ. В несоленой воде отвариваются только свекла и зеленый горох — при варке в соленой воде они приобретают неприятный вкус.

● Чем мельче нарезаны овощи и фрукты, тем больше витаминов разрушается.

● Если овощи отвариваются в открытой посуде, воды необходимо влить 3–4 л на 1 кг овощей. При варке овощей в закрытой посуде они должны быть покрыты водой не более чем на 1–1,5 см.

● Кукурузу отваривают целым початком, не очищая от листьев.

● Два кусочка сахара, добавленные в воду, где варятся овощи, улучшают их вкус.

● Овощи, сваренные в кожице, легче и лучше очищаются в горячем виде.

● Варка на пару сохраняет в овощах больше растворимых питательных веществ, чем варка в воде.

● Сваренные овощи нельзя хранить в воде, где их отваривали, так как от этого они становятся водянистыми и

невкусными.

● Свежая капуста варится 20–25 минут, квашеная — 1 час, морковь — 15–25 минут, картофель, нарезанный кубиками, — 12–15 минут, шпинат, свежие помидоры — 6–8 минут.

● Овощи для варки и тушения по возможности нужно нарезать одинаковой толщины — тогда они сварятся одновременно.

● Зеленые оливки, маринованные грибы, а также шампиньоны, овощи и ягоды, которые добавляют в соусы, не должны долго вариться, так как от этого они твердеют. Их следует варить не более 10 минут. Эти же продукты в консервированном виде вводят в горячий соус за 15 минут до использования.

Как отваривать овощи разной окраски

Овощи *зеленого цвета* (щавель, шпинат, стручки фасоли, спаржу) лучше всего отваривать на паровой бане или если уж в кипящей воде, то слегка подкислить ее и варить овощи совсем недолго, чтобы сохранить их цвет и полезные свойства.

Овощи с *оранжевой окраской* (морковь, стручковый сладкий перец, тыква) отличаются высоким содержанием каротина, который при неправильной варке полностью перейдет в воду, а сами овощи приобретут неприятный бледно-желтый цвет. Такие овощи лучше всего отваривать на пару. В воде овощи надо отваривать быстро, в плотно закрытой крышкой посуде, а вареные овощи долго не хранить.

Так же надо отваривать и целую неочищенную свеклу, обязательно добавив в воду при варке немного растительного масла, уксуса, лимонного сока или кислоты — чтобы сохранить естественную окраску.

Если при варке свеклы положить в кастрюлю корочку черного хлеба, то она впитает в себя неприятный запах.

Чтобы сварить свеклу быстрее, ее можно очистить, нарезать кубиками и, переложив в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы кусочки свеклы были едва прикрыты.

Варить под крышкой, изредка помешивая и подливая небольшими порциями кипяток. Перед готовностью свеклы отвар должен почти полностью выпариться.

Белые овощи (картофель, капусту белокочанную и цветную, лук, кольраби, пастернак, петрушку и сельдерей) отваривают быстро, положив их в кипящую воду и оставив посуду открытой. Воду с отваренных овощей надо слить, когда они почти сварились, а затем довести их до готовности, поставив посуду с овощами на слабый огонь и плотно закрыв ее крышкой.

При отваривании *картофеля* в весеннее время, когда молодого картофеля еще нет, а в клубнях старого картофеля уже происходит ферментация (появляются ростки и кожура приобретает зеленоватый цвет), с клубней надо срезать толстую кожуру, захватывая зеленый слой. Залить очищенные и промытые клубни небольшим количеством кипятка и, кроме соли, обязательно добавить при варке немного уксуса и растительного масла (примерно по 1 ч. ложке).

Общие правила измельчения продуктов

Салаты и закуски из любых компонентов — с мясом, ветчиной, рыбой, яйцами, овощами, нарезанными ломтиками, кружками или соломкой, только в том случае будут радовать глаз, если эти компоненты будут нарезаны очень красиво и ровно.

От способа измельчения подготовленных для салатов овощей и фруктов во многом зависит вкус салата, из одних и тех же продуктов, используя различные способы измельчения, можно приготовить салаты разнообразного вкуса. Острые продукты измельчают сильнее, чтобы их вкус ощущался во всей массе салата или, наоборот, измельчают крупнее остальных продуктов, чтобы подчеркнуть остроту вкуса.

В основном все продукты для салатов, особенно овощи и фрукты, измельчают непосредственно перед приготовлением салатов, так как при хранении в измельченном виде они теряют свою питательную ценность. Нельзя хранить измельченные овощи на ярком свету или в воде. Быстро темнеющие овощи и фрукты (сельдерей, яблоки, груши, айву, сливу) сразу после измельчения слегка сбрызгивают лимонным соком или подсоленной водой.

Для измельчения овощей используются ножи, терки, шинковки и различные приспособления современного кухонного оборудования. Самые вкусные салаты получаются тогда, когда компоненты салата нарезаются в соответствии с указанной в рецепте формой и размерами большим острым ножом. И хотя затраты времени на такую нарезку большие, это окупается необыкновенным вкусом приготовленного салата.

Способы нарезки овощей

Помидоры, огурцы, редис, морковь, свеклу и другие овощи, разрезанные вначале пополам, нарезают ломтиками и тонкими ломтиками.

Чтобы нарезать овощи соломкой, их необходимо сначала нарезать тонкими пластинками и затем соломкой нужной толщины. Длина соломки обычно 4–5 см, а толщина 2–3 мм.

Для получения кубиков и брусочков вначале нарезают из овощей пластинки толщиной 1 см, которые затем режут на кубики. Из этих же заготовок можно нарезать и брусочки, длина которых для салата 2–3 см. Величина кубиков и брусочков зависит от вида салата: для горячих салатов они крупнее, а для салатов, подаваемых на бутербродах или в виде начинки, — мельче.

Овощи небольших размеров круглой формы — *помидоры, редис, репу, маленькие огурчики* и другие подобные овощи — следует нарезать дольками.

Овощи, которым трудно придать строгую геометрическую форму, так как при срезании округлостей будет получаться много отходов, надо резать брусочками с одним закругленным концом.

Лук измельчается по-разному: для получения кубиков или брусочков его сначала следует нарезать тонкими кольцами или полукольцами, которым затем придают нужную форму. Если готовится салат с преобладающим вкусом лука, его лучше натереть на терке или очень мелко изрубить. Не рекомендуется нарезать лук для салата соломкой — в таком виде он тверже.

Зеленый лук рекомендуется нарезать для салатов мелко, а для оформления блюд — длиной 3–4 см.

Кроме того, что *репчатый лук* горький, мы от него еще и плачем, но любить все равно не перестаем. Есть два способа избежать слез при резании репчатого лука. Первый — подержать луковицу в холодильнике, чтобы уменьшить едкое испарение. Второй — перед нарезкой намочить очищенную луковицу и нож холодной водой или, если есть возможность, вообще очищать луковицу под холодной проточной водой.

Цветную капусту для салата надо разобрать на соцветия, которые отрезать от стебля, не измельчая. С оставшегося стебля снять твердую кожицу и затем натереть его на терке или мелко нарезать.

Стебли *ревеня* нарезаются поперечными кружочками толщиной 2–3 мм — так он будет мягче и вкуснее; продольно стебли ревеня не нарезают. Если стебли ревеня очень толстые, их

вначале разрезают пополам или на 4 части.

Листовые овощи (*салат, шпинат, щавель*) можно оставить целыми либо не очень мелко нарезать очень острым ножом или порвать руками, чтобы не выжать сок из листьев. Листья салата надо перед использованием обязательно обсушить бумажным кухонным полотенцем или бумажными салфетками.

Пряную *зелень укропа, петрушки, лука* или *чеснока* можно использовать целыми веточками, если листья молодые и мелкие. Более крупные листья измельчить ножом или, лучше, ножницами.

При нарезке зелени ножом веточки зелени с листьями вначале разрезаются пополам, затем складываются и разрезаются снова. Только тогда, когда их наберется побольше, зелень мелко нарезается. Пряную зелень можно не нарезать, а мелко изрубить большим острым ножом или секатором.

Из *чеснока* в салат лучше отжать сок или растолочь его тупой стороной ножа.

Любителям острых приправ и пряностей следует обязательно иметь маленькую ступку из твердого дерева или металла. Если в ступке будут обрабатываться также чеснок, анчоусы или зелень, ступка должна быть из мрамора с таким же пестиком.

Все овощи нужно резать ножом из нержавеющей стали, тогда руки не чернеют.

Способы приготовления и сервировки салатов

Перемешанные салаты

Входящие в состав салата продукты смешивают между собой, а также с салатной заправкой или соусом.

Профессионалы перемешивают зеленые салаты руками: таким образом салатные соусы лучше пропитывают компоненты, а нежные листики не повреждаются. Для такого перемешивания нужно взять большую широкую миску или кастрюлю. Вообще такие салаты лучше готовить в большой широкой миске или кастрюле, а затем уже переложить в декоративную салатницу.

Если компоненты для салата нужно только сбрызнуть соусом, прежде их нужно красиво разложить на плоском блюде.

Продукты перемешивают вместе с частью соуса или заправки в отдельной миске — лучше всего двумя большими вилками или специальной салатной ложкой и вилкой, чтобы кусочки составляющих продуктов по возможности сохранили форму нарезки.

Готовый салат перекладывают на блюдо или в салатник так, чтобы края остались свободными на 2–3 см и обязательно чистыми. Салат заливают остатками соуса и украшают поверхность разными продуктами или фигурками из продуктов, которые съедают вместе с салатом.

Неперемешиваемые салаты

Продукты, из которых готовится салат, раскладывают на большое блюдо отдельными порциями или в разную посуду. Салатную заправку или несколько разных соусов подают на стол в соусниках или небольших мисочках.

Такая сервировка удобна тем, что она позволяет выбрать продукты и заправки для салата по собственному вкусу.

Неперемешиваемые салаты с заправочными соусами

Подготовленные для салата измельченные продукты кладут на блюдо, в которых салат подается на стол, в перемешанном виде, слоями или отдельными (по виду продуктов) порциями.

Сверху салат заливают соусом и не перемешивают, что позволяет сохранить целостность каждого вида продуктов. Такие

салаты готовят из нежных, легко распадающихся продуктов: мягких овощей, отварной или горячего копчения рыбы, зеленого горошка. Можно готовить такого вида салаты и из любых других продуктов.

Сервировка салата

Простая сервировка

Приготовленный и красиво оформленный салат обычно подают на стол в специальной посуде или на большом глубоком блюде. Каждый из присутствующих берет необходимую порцию салатной ложкой или салатным комплектом из соединенных вместе ложки и вилки, которыми салат кладут на порционную тарелку.

Сервировка на зеленых салатных листьях

Порцию салата кладут на целый красивый лист зеленого салата, уложенный на порционную тарелку. Украшают салат темными листиками зелени и яркими, контрастными по цвету овощами или другими продуктами. Салат подают на стол сразу после приготовления.

«Раковины» из капустных листьев

Очень красивы «раковины» из небольших аккуратных листьев салатной белой или красной капусты. Их можно сделать как большими, так и совсем маленькими, подобрав соответственно листья. «Раковины» наполняют приготовленным салатом и съедают его вместе с «посудой».

«Трубочки» из капустных листьев

У обваренных кипятком мягких капустных листьев срезают утолщенную часть. Свертывают листья «трубочками» и наполняют салатом.

Один конец «трубочки» вдевают в резное колечко, приготовленное из крупной моркови.

Подают такой салат, уложив «трубочки» на блюдо или сразу на порционные тарелки.

«Лодочки» из огурцов

Огурцы разрезают вдоль пополам, удаляют семенники, слегка срезают их нижнюю сторону, наполняют салатом и украшают. Крупные огурцы предварительно нарезают на куски и оформляют

каждый в виде лодочки. Такие же «лодочки» можно сделать из бананов.

Корзиночки из стручкового перца

У стручка красного сладкого перца отрезают верхушку, удаляют семенники и наполняют салатом так, чтобы сверху получилась маленькая горка. Устанавливают перцы в подходящий по размерам салатник и украшают.

По желанию стручки перцев можно слегка пробланшировать в кипятке или припечь на горячей сковороде.

Корзиночки для десертных фруктовых салатов

Из кожуры апельсинов, мандаринов или грейпфрутов приготовить корзиночки. Наполнить их ягодами или салатами из мелко нарезанных фруктов. Сверху слегка посыпать сахарной пудрой и украсить контрастными по цвету ягодами (черная смородина, клюква, крыжовник).

Тарталетки

Тарталетки — это заранее приготовленные небольшие корзиночки из теста, которые наполняют различными салатами, заправленными соусами и пряными приправами. Едят сервированные таким образом салаты вместе с тарталетками.

Для приготовления таких корзиночек (тарталеток) необходимы маленькие формочки с гофрированными краями. Слоеное или песочное тесто тонко раскатывают, выкладывают им формочки, выпекают до готовности, дают остыть и наполняют салатом. Украшают веточками зелени, оформив их как ручки корзиночки.

Приготовление теста для корзиночек

1 стакан муки, ¼ ч. ложки соли, 70 г. масла или маргарина, 2–3 ст. ложки воды, 1 желток сырого яйца.

В муку всыпать соль, добавить слегка размягченное масло и рубить тесто тупой стороной ножа, пока продукты хорошо не перемешаются. Добавить желток, воду и замесить тесто.

Рецептура теста примерно на 10–15 корзиночек в зависимости от толщины слоя теста и величины формочек. Вместо яйца и воды в тесто можно добавить 2–3 ст. ложки

сметаны или 2–3 отварные размятые картофелины.

Сервировка порционных салатов в креманках

Подготовленной перемешанной салатной массой наполняют порционные стеклянные креманки или маленькие салатницы и украшают салат различными продуктами — в зависимости от состава компонентов салата. Очень эффектно выглядят в стеклянных креманках порционные салаты-коктейли, продукты для которых укладывают слоями и украшают.

Основные правила украшения салатов

Салат считают хорошо приготовленным лишь в том случае, если внешний вид его вызывает аппетит. Поэтому нужно позаботиться не только о вкусе, но и о приятном виде салатов.

Салаты украшают продуктами, которые отличаются хорошим вкусом, красивым или ярким цветом и формой, а также входят в состав продуктов, из которых приготовлен салат, или подходят к ним близко по вкусу.

Украшают салат умеренно, чтобы был хорошо виден его основной состав. Толстый слой украшения портит внешний вид блюда. Край салатника обязательно должен быть свободным, чтобы его можно было поднимать и передавать. Это требование можно отнести и к салатам, украшенным крупными ломтиками овощей или яиц.

Если на стол подается несколько салатов, каждый из них должен быть украшен разными продуктами, которые кладутся на салат лишь перед его подачей на стол, иначе они быстро засыхают и вместо украшения портят вид салата.

При украшении салатов зеленью молодые листья можно не нарезать, а положить на салат или рядом с ним целиком: так они выглядят красивее. При украшении листовым салатом используются небольшие листья или отрезанные, слегка загнутые края листьев салата.

Помидоры для украшения салатов разрезают на тонкие ломтики, кружочки или дольки. Огурцы нарезают на тонкие кружочки и укладывают на салат целыми или надрезанными до середины кружочка и свернутыми в виде воронки. Для большего цветового эффекта огурцы для украшения не очищают от кожицы.

Стручки красного сладкого или зеленого перца нарезают колечками, мелкими квадратиками, треугольниками, соломкой или звездочками.

Вареную морковь нарезают в виде звездочек или цветочков: в целой моркови делают продольные надрезы разной глубины, после чего нарезают морковь кружочками или ломтиками.

Если салат решают украсить свеклой, ее измельчают и кладут на небольшой листик салата или капусты, чтобы красный свекольный сок не растекался и не впитывался другими продуктами.

Используя для украшения салата крутые яйца, их режут ножом на дольки, кружочки или берут отдельно измельченные белки и тщательно раскрошенные желтки яиц. При нарезке яиц можно использовать яйцерезку.

Украшения с острым вкусом — тертый хрен, горький стручковый перец, измельченный лук или украшения из мелких луковиц и другие — кладутся горками так, чтобы их при необходимости можно было легко отодвинуть, не испортив внешнего вида салата.

Некоторые овощные салаты можно группировать в салатниках по цвету, например белую и красную капусту, зеленую стручковую фасоль с цветной капустой, красные стручки сладкого перца с зелеными стручками.

Хорошим украшением для салата является сеточка из майонеза или сметаны — для этой цели используют шприц для крема или кулек из пергаментной бумаги с отрезанным кончиком (диаметр отверстия не должен быть более 1,5 см).

Майонез можно сделать цветным.

При добавлении небольшого количества готовой горчицы он приобретает желтый цвет; красного столового вина или свекольного сока — красный; томата-пюре — оранжевый; пюре из щавеля и шпината — зеленый.

Изготовление простых украшений для салатов

Кольца из сладкого перца

Подобрать различные по цвету стручки сладкого перца (темно- и светло-зеленый, красный, бордовый, желтый, оранжевый и т. д.), вымыть их, очистить от плодоножек и семян и нарезать поперек тонкими кольцами. Украсить салат, чередуя их по цвету.

«Розочки» из крутого яйца

Срезать тупой конец яйца примерно на 1 см и вынуть желток. Получится маленькая подставка. С большей части яйца вкруговую срезать белок тонкой полоской шириной 1 см и скрутить ее в рулончик. Из оставшегося белка с боков вырезать несколько тонких ломтиков-лепестков, разместить их в углубление подставки, а в центр положить свернутый рулончик белка и оформить «розочку» зеленью. Серединку сделать из кусочка любых цветных овощей.

«Ромашки» из крутого яйца

Острый конец крутого яйца срезать. Положить яйцо срезом вниз и нарезать тонкими ломтиками. Раздвинуть ломтики руками, придав им вид ромашки. В середину положить кружочек моркови или листик зелени.

«Магнолии» из редиса

Редис тщательно вымыть, обрезать корешок и листья. Разрезать каждую редиску острым ножом посередине, но не ровной линией, а зубчатой, так, чтобы нож при каждом проколе входил до центра овоща. Когда линия сомкнется, разъединить половинки — получится два цветка «магнолии» с остроконечными лепестками.

Кольца из лука

Небольшую луковицу аккуратно нарезать поперек тонкими

кольцами, разъединить их и украсить по краю блюда салат или закуску так, чтобы кольца заходили одно на другое.

«Розы» из лука

Луковицу очистить и, не срезая корневого уплотнения, сделать 4–5 надрезов на глубину 2 или 3 слоев. Оставить крайние слои (лепестки «розы»), а внутренние надрезанные слои удалить ножом. Вновь надрезать слои луковицы, сместив надрезы относительно первых лепестков. Оставить первый слой в надрезе, а внутренние слои вновь удалить. Повторить нарезку до последнего внутреннего слоя лука.

Для быстрого «распускания» лепестков «розу» можно поместить вначале в горячую воду, а затем ненадолго переложить ее в уксусный маринад, приготовленный по вкусу.

Изготовление «лилии» из лука

Луковицу нужной величины очистить и промыть под холодной водой. Острым ножом от центра луковицы осторожно вырезать небольшие треугольнички и разъединить луковицу на 2 части. Чтобы чешуйки луковицы было легче отделить друг от друга, можно сбоку сделать надрез. Затем вложить чешуйки одна в другую так, чтобы острые концы лепестков одной оболочки попадали в пространства между зубчиками предыдущей оболочки. Лепестки «лилии» можно слегка закруглить ножницами. Вокруг цветка красиво уложить листья зеленого салата, перья лука-порея и веточки зелени.

«Розы» из свеклы

Некрупную отварную свеклу разрезать пополам по вертикали. Половинку свеклы уложить срезом вниз на разделочную доску и нарезать очень тонкими пластинками, из которых руками сформовать «розочки» в нужном месте на поверхности украшаемого блюда. Такие «розы» можно сделать различной величины.

«Розы» из брюквы

С вареной и очищенной брюквы срезать вкруговую полоску шириной 1–2 см, скрутить ее в рулончик. Затем отрезать верхушку брюквы примерно на 2 см и в середине ее сделать углубление желобковым ножом. Срезать несколько тонких

ломтиков брюквы, разместить по краям углубления, а в центр уложить подготовленный рулончик. Рядом разложить веточки или листики зелени петрушки, укропа либо другой зелени по сезону.

«Цветок» и «роза» из помидоров

Красный или желтый некрупный помидор положить на разделочную доску плодоножкой вниз. Сверху с 4 сторон сделать надрезы острым ножом, оставляя остальной помидор неразрезанным на высоту 1–1,5 см. Середину помидора поддеть ножом и вынуть. Должно получиться 4 лепестка, которые надо слегка раздвинуть руками. В середину подготовленного «цветка» положить маслину или зеленые горошины. Из другого помидора подготовить «розу»: снять острым ножом полоску кожицы шириной 1–2 см, которую скрутить вначале поплотнее, а затем слабее.

Уложить подготовленную «розу» на поверхность украшаемого блюда и расправить «лепестки» руками.

«Бантики» из огурца

Разрезать небольшой свежий или соленый огурец вдоль на тонкие полоски и сложить каждую пополам. Поместить полоски напротив друг друга, чтобы получился «бантик». В середину «бантика» положить «цветок» из небольшого редиса или украшение из вареной моркови.

«Веер» из огурца

Небольшой крепкий (свежий или соленый) огурчик (или половинку огурца) нарезать тонкими ломтиками вдоль не до самого конца и затем расправить получившиеся дольки огурца веером.

«Листики» из огурца

Для изготовления этого украшения нужен соленый или свежий огурец правильной продолговатой формы. Разрезать огурец наискосок, уложить срезом вниз на разделочную доску, надрезать и развернуть листочком. Такие «листики» из огурца можно использовать как самостоятельное украшение или вместе с другими, сделанными в виде цветов.

«Цветы» и «звездочки» из отварной моркови

Очищенную целую морковь сварить, остудить и сделать надрезы желобковым ножом (или очень острым обычным) с нескольких сторон вдоль корнеплода так, чтобы на срезе получился «цветок» или «звездочка». Затем положить морковь на разделочную доску и нарезать поперек кусочками толщиной 2–3 мм.

Такими «цветочками» или «звездочками» можно украсить закуску по краю блюда или использовать их в сочетании с украшениями из других овощей. То же самое можно сделать из редиса или огурца.

«Колокольчики» из отварных овощей

С отварной моркови, свеклы или брюквы срезать вкруговую тонкие полоски шириной 3–4 см и длиной до 5 см. Свернуть их в виде колокольчика и украсить поверхность подготовленного блюда или бутербродов, уложив под «колокольчики» веточки или измельченную зелень. В середину каждого «колокольчика» поместить цветную ягоду или маслину.

«Кулечки» из колбасы или ветчины

Нарезать колбасу или ветчину по возможности тонкими ломтиками. Положив их один на один, острием ножа сделать надрезы от середины ломтика до края и затем каждый ломтик свернуть «кулечком». Их можно сделать разного размера и украсить ими закуску или бутерброды вместе с «колокольчиками».

«Розочки» из сливочного масла

Делаются такие «розочки» так же, как и овощные, только стружка из масла не нарезается, а наскабливается или вырезается из твердого замороженного куска масла чайной ложкой, которую время от времени необходимо погружать в горячую воду.

Чтобы получившиеся лепестки розы не потеряли форму, их сразу после изготовления погружают в очень холодную воду. Затем 6–10 готовых лепестков (крупных или мелких в зависимости от вида украшения) соединяются в цветок, в середину которого можно положить кусочек цветного овоща или зеленый горошек.

«Гвоздички» из сливочного масла

Твердый, вынутый из морозилки кусочек масла поскрести ножом 12–15 раз по направлению к себе. На ноже образуется веерообразная масса, которую надо снять с ножа и соединить концы внизу. Края готовой «гвоздички» слегка посыпать красным молотым перцем.

Лимонами обычно украшают рыбные салаты. На кожуре лимона фигурным ножом делают надрезы, затем нарезают его тонкими ломтиками. Ломтик разрезают до центра по радиусу и отгибают концы в разные стороны.

Яйца, сваренные вкрутую, очищают от скорлупы и нарезают в зависимости от надобности кружочками, дольками или мелко рубят.

Из яйца, сваренного вкрутую, можно сделать *грибок:* яйцо для устойчивости срезают снизу, сверху кладут половинку помидора, украшенную точками из майонеза или сметаны, — получается мухомор. Если сверху положить половину фрикадельки, получится боровик.

Ромашка из сваренного вкрутую яйца делается так — сначала, не вынимая желтка, осторожно тонкой спиралью срезают белок, который сворачивают затем в виде лепестков. На сердцевину цветка идет желток и красные кусочки помидора, на стебелек — зеленый лук или листья лука-порея.

Основные классические салатные соусы и заправки

Зачем вообще нужны заправки

Заправка — это добавляемый в салаты компонент, создающий непосредственный вкус блюда. Заправками могут быть уксус, квас, растительное масло, тертый сыр, молочные и кисломолочные продукты, а также различные по вкусу соусы. Количество заправки для каждой порции салата определяется индивидуальным вкусом.

В то же время заправка — это состав, сдабривающий пищу, улучшающий ее вкус и подходящий только к определенным продуктам. Эти заправки имеют точную рецептуру и употребляются с конкретными салатами. К примеру, зеленый салат лучше готовить с заправкой из подсолнечного масла с уксусом и солью. К салатам из сельди с луком и картофелем больше подойдет горчичная — с подсолнечным маслом и уксусом и т. д.

Салатные заправки бывают и сложными, содержащими множество компонентов (в зависимости от состава салата и его вкуса). Потому-то в рецептах заправок обычно только перечислены необходимые компоненты, а их соотношение и количество хозяйка или повар определяют самостоятельно.

К примеру, заправка для мясо-овощного салата должна состоять из уксуса, подсолнечного масла, тертого корня хрена, соли, сахара, перца, чеснока, сельдерея, томатной пасты, лимонной цедры. Но если в этот салат добавить еще бобовые, то корень хрена следует заменить порошком мяты, чабреца или жареным луком.

Каждый салат — под своим соусом

От правильно подобранной, аппетитной, приятно острой и пикантной салатной заправки во многом зависят вкус и качество приготовленных салатов. Следует знать некоторые тонкости использования наиболее популярных салатных заправок:

- майонезом, смешанным с готовой столовой горчицей, заправляют салаты из рыбы, мяса, яиц, сельдерея, а также салаты по-русски и картофельные салаты, в которые добавлен эстрагон;
- соусы из сметаны и уксуса лучше всего подходят для заправки зеленых салатов;

● соусом из растительного масла и уксуса можно заправить листья шпината, зеленого салата или цикория и лука, картофельные салаты, салаты из огурцов, белой и красной капусты, сладкого перца, белой и стручковой фасоли. Подобрав рецепт, внимательно ознакомьтесь с ним полностью — как с рецептурной, так и с технологической частью — и только потом подбирайте продукты для приготовления.

Овощные салаты

Известно, что на земном шаре произрастает более 1000 видов овощных растений. Несмотря на летне-осеннее плодовое изобилие, в пищу активно используется не более 30–50. Но даже это число делает овощи основным и, можно сказать, главным продуктом для приготовления салатов. Их можно готовить практически из любых овощей. В это благодатное время важно, чтобы нагретые солнцем и напитанные витаминами овощи с грядки попадали прямо на наш стол. Изо всех овощных блюд именно салаты больше всего содержат витаминов и минеральных веществ, потому что их готовят в основном из сырых либо отваренных овощей, и наш организм получает столь необходимую ему клетчатку неразрушенной.

Овощные салаты стимулируют аппетит, вызывают отделение слюны, соков (желудка и поджелудочной железы) и желчеотделение. Все это улучшает переваривание других пищевых продуктов, а также усвоение белков, жиров и углеводов. Известно также, что многие овощи нейтрализуют тормозящее влияние жиров на секреторную функцию желудка. Более того: овощи в сочетании с жирами, а это наиболее частое сочетание в салатах, обладают желчегонным действием.

Все это (куда уж более!) доказывает полезность употребления овощных салатов в начале еды — в качестве закуски. А для приверженцев принципов здорового питания салат — и основное обеденное блюдо, и низкокалорийный ужин. Благо обилие рецептов овощных салатов позволяет ежедневно включать в наше меню новые изысканные блюда, в которых сочетаются великолепный вкус, сочная красота и неоспоримая польза.

Салат из огурцов и редиса с сыром

10 мин

2 порции

2 огурца, 200 г. редиса, 250 г. сыра, 2 пучка зеленого салата, 150 г. сметаны, майонез, сахар, соль по вкусу.

На посыпанных сахаром листьях салата разложить нарезанные тонкими кружочками огурцы, посолить, на них — тонкие кружочки редиса, в середину — нарезанный мелкими кубиками сыр и полить смесью майонеза со сметаной.

Совет: Не выливайте рассол из-под маринованных огурцов — это прекрасная приправа для салатов.

Салат из огурцов и капусты

10 мин

2 порции

2–3 огурца, 100 г. белокочанной капусты, 4–5 шт. белого редиса, 3–4 ст. ложки соуса из растительного масла, зелень петрушки и сельдерея, 1 помидор, соль по вкусу.

1. Вымытые сухие огурцы нарезать тонкими ломтиками, капусту нашинковать, редис изрубить, перемешать с рубленой зеленью петрушки и сельдерея и соусом из растительного масла.

2. Добавить ломтики помидора, посолить.

Салат из огурцов и моркови

10 мин

2 порции

2 средних огурца, 1–2 средние моркови, 1 яблоко, 1 помидор, 100 г. сметаны, зеленый салат, сахар, соль по вкусу.

1. Вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой свежие огурцы, яблоки, морковь. Листья зеленого салата разрезать на 3–4 части.

2. Смешать овощи и заправить их сметаной, смешанной с солью и сахаром. Перемешать, выложить в салатник и украсить листом зеленого салата и ломтиками свежих помидоров.

Салат из огурцов и помидоров

10 мин

2 порции

2 средних огурца, 1–2 помидора, 1 луковица, 100 г. сметаны, зеленый лук, соль по вкусу.

1. Огурцы и помидоры нарезать кусочками. К сметане добавить измельченный репчатый лук, посолить и перемешать. Приготовленным соусом залить нарезанные овощи и осторожно перемешать.

2. Салат посыпать зеленым луком.

Салат из огурцов и яблок

10 мин

3 порции

3 огурца, 2 яблока, 1 лук-порей, 100 г. соуса из эстрагона и горчицы.

1. Огурцы и яблоки нарезать брусочками или соломкой, добавить нарезанный кольцами лук и залить соусом из эстрагона и горчицы.

2. Выложить овощи в салатник, дать пропитаться и только потом подавать к столу.

Салат из огурцов и яиц

5 мин

2 порции

3 огурца, 3 вареных яйца, 1 луковица, 100 г. сметанного соуса, укроп, соль по вкусу.

Огурцы и вареные яйца нарезать ломтиками и выложить в салатник. Залить сметанным соусом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Салат из огурцов и копченой салаки

20 мин

3 порции

2 огурца, 300 г. копченой салаки, сметана, петрушка и укроп, соль по вкусу.

1. Огурец разрезать вдоль на четыре части и нарезать ломтиками. Салаку почистить от костей, измельчить.

2. Огурцы и салаку выложить слоями, каждый из которых залить сметаной с рубленым укропом и солью. Салат украсить зеленью петрушки.

Салат из огурцов с медом

5 мин

2 порции

4 соленых или свежих огурца, 2 ст. ложки меда.

Огурцы нарезать продолговатыми ломтиками, выложить на тарелку и полить жидким медом.

Салат «Утренний»

10 мин

2 порции

3–4 огурца, 130 г. сыра, несколько листьев зеленого салата, укроп и зеленый лук, 100 г. сметаны, соль по вкусу.

Сыр и огурцы натереть. Слой тертого сыра покрыть слоем тертых огурцов и тонко нарезанного зеленого салата, залить сметаной, украсить зеленью.

Салат из помидоров с кислым молоком

10 мин

2 порции

3–4 помидора, 120 мл кислого молока, 1 ст. ложка тертого хрена, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, зеленый салат, соль по вкусу.

1. Дно салатницы выложить листьями салата, на них положить половинки помидоров и залить кислым молоком, взбитым с хреном.

2. Готовый салат посыпать зеленью петрушки.

Салат из помидоров с заправкой из кислого молока

10 мин

4 порции

6 помидоров, 4 вареных яйца, 2 стебля лука-порея, 1 пучок петрушки, 200 мл отцеженного кислого молока, 4–5 ст. ложек растительного масла, укроп, соль по вкусу.

1. Вымытые помидоры почистить и нарезать кружочками. Петрушку измельчить, посолить и разделить на 2 части. Яйца нарезать ломтиками, а лук-порей — мелкими кубиками и посолить. Кислое молоко взбить с растительным маслом, солью и укропом по вкусу.

2. На дно салатника выложить половину петрушки, поверх нее — половину помидоров, затем яйца и оставшуюся часть помидоров. Сверху посыпать луком-пореем.

3. Салат заправить взбитым молоком и выдержать 30 мин в холодном месте, затем посыпать оставшейся петрушкой и подать на стол.

Салат из помидоров с брынзой и зеленью

10 мин

3 порции

5–6 помидоров, 7–8 ст. ложек измельченной брынзы, 4–5 ст. ложек рубленой зелени петрушки, 3–4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа.

1. Помидоры порезать кружочками, брынзу (если она очень соленая, вымочить в холодной кипяченой воде) и зелень петрушки тщательно перемешать и заправить маслом.

2. Этот салат можно приготовить с добавлением сладкого перца, нарезав его узкими полосками.

3. Перед подачей блюдо украсить веточками зелени укропа.

Салат из помидоров с сыром

15 мин

4 порции

7–8 помидоров, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки тертого сыра, 150 г. сметаны, ½ пучка зелени петрушки и укроп, соль по вкусу.

1. Помидоры нарезать, яйца мелко порубить и перемешать с сыром. Все ингредиенты соединить, посолить, залить сметаной.

2. Посыпать сверху мелко рубленным яйцом, измельченной зеленью петрушки и укропом.

Салат из помидоров и огурцов с яйцами

10 мин

2 порции

2–3 помидора, 1 огурец, 1 вареное яйцо, 100 г. майонеза, 1 ст. ложка сметаны, кресс-салат, зеленый лук.

1. Вымытые помидоры, огурцы и яйцо нарезать ломтиками. Разложить все три компонента в салатнике слоями, посыпать листьями кресс-салата и измельченным луком.

2. Майонез смешать со сметаной и полученным соусом залить так, чтоб были видны составные части салата.

3. Вместо свежих огурцов можно добавить соленые.

Салат из помидоров и консервированного зеленого горошка

10 мин

2 порции

3 помидора, 1 ½ стакана консервированного зеленого горошка, 100 г. майонеза, петрушка и соль по вкусу.

1. Помидоры очистить от семян, отцедить сок, нарезать, посолить и смешать с горошком.

2. Смесь полить майонезом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Совет: Для того чтобы треснувший помидор не заплесневел, трещину нужно густо посыпать солью.

Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

10 мин

3 порции

4–5 помидоров, 1 луковица, 100 г. грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, чеснок, перец, соль.

1. Нарезать помидоры и лук, посолить, основательно поперчить и перемешать с размельченными орехами, толченными с чесноком и подсолнечным маслом.

2. До подачи на стол держать салат на холоде.

Салат из помидоров, огурцов и яблок

10 мин

2 порции

3 помидора, 2 огурца, 1 яблоко, 100 г. сметанного соуса, укроп, зелень петрушки, листовой салат.

1. Помидоры, огурцы и яблоки нарезать ломтиками. Каждый компонент салата заправить соусом по отдельности и разложить на листьях салата. Оставшийся соус вылить в середину салатника.

2. Такие салаты выглядят декоративно.

Салат из помидоров, огурцов и редьки

15 мин

4 порции

2–3 помидора, 1 огурец, 1 редька средней величины, 1 луковица, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, по желанию 1–2 вареных яйца, перец, соль по вкусу.

1. Помидоры, огурцы, редьку и лук тонко нарезать и осторожно перемешать. Добавить соль, перец, зелень петрушки и укроп, уксус и растительное масло.

2. Полученную массу можно украсить дольками яиц.

Салат из помидоров с луком

10 мин

2 порции

2–3 помидора, 1 луковица, перец, зелень, соль.

1. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать ломтиками, разложить в посуде, посыпать солью, перцем и мелко нарубленной зеленью.

2. Салат украсить колечками репчатого лука.

Салат из помидоров и сладкого перца

15 мин

3 порции

6 помидоров, 3 стручка сладкого перца, 2 луковицы, 3–4 ст. ложки растительного масла, петрушка, соль по вкусу.

1. Репчатый лук нарезать кольцами. У сладкого перца вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, нарезать тонкими полосками и смешать с луком.

2. Овощи посолить по вкусу, посыпать мелко нарезанной петрушкой, перемешать и выдержать 5–6 мин.

3. Натереть на терке 1–2 помидора (более мягкие), посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Остальные томаты нарезать кубиками и прибавить к луку и перцу.

4. Полученную массу размешать, залить тертыми помидорами и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Совет: Кожица у свежих помидоров будет отделяться легче, если их предварительно ошпарить кипятком, а затем сразу же опустить в холодную воду.

Салат из помидоров и хрена

10 мин

2 порции

2 помидора, 3 ст. ложки тертого хрена, 1 вареное яйцо, 100 г. сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

1. Спелые неповрежденные помидоры вымыть, нарезать кружками и посолить. Полить соусом из сметаны, растительного масла, лимонного сока и натертого хрена.

2. Салат подать к столу, украсив дольками вареного яйца.

Салат из помидоров с редисом

10 мин

4 порции

6 помидоров, 8 шт. редиса, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

1. Помидоры и редис нарезать дольками, репчатый лук нашинковать соломкой.

2. Подготовленные овощи посолить, полить смесью сметаны с майонезом и посыпать зеленью петрушки.

Салат из помидоров с яблоками

Вариант 1

10 мин

4 порции

6 помидоров, 2 яблока, 1 луковица, 2 яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, молотый перец, соль.

1. Помидоры и яблоки нарезать дольками, добавить рубленые вареные яйца, лимонный сок, репчатый лук, растительное масло, соль.

2. Посыпать салат зеленым луком.

Вариант 2

10 мин

2 порции

3 помидора, 2 яблока, 5 листиков салата, 3 ст. ложки зелени.

Для заправки: 1 ч. ложка сахара, черный молотый перец на кончике ножа, растительное масло, уксус, соль по вкусу.

1. Помидоры и яблоки нарезать кружочками, положить вперемешку в салатник и полить заправкой.

2. Украсить зеленым салатом и посыпать зеленью.

> **Совет:** В салат с помидорами нежелательно добавлять лимонный сок или уксус: его вкусовые качества ухудшатся.

Салат из помидоров с яблоками и зеленым салатом

10 мин

3 порции

3–4 помидора, 3–4 яблока, 200 г. зеленого салата, 100 г. сметаны, перец, соль по вкусу.

1. Зеленый салат разобрать на листочки, тщательно промыть и выложить горкой в салатник. Очищенные от сердцевины яблоки нарезать тонкими кружочками, помидоры — дольками и выложить вокруг зеленого салата.

2. Перед подачей на стол салат полить сметаной.

Салат из помидоров с брынзой и чесноком

15 мин

3 порции

500 г. красных помидоров, 100 г. брынзы, 2 дольки чеснока, ½ ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка воды, петрушка и соль по вкусу.

1. Вымыть твердые красные помидоры, нарезать кружочками и выложить в салатник. Почистить дольки чеснока и растереть с небольшим количеством соли в кашицу. На помидоры разложить чеснок и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Заправить смесью из уксуса, растительного масла, воды и соли.

2. Сверху натереть на крупной терке брынзу.

Салат из красных помидоров и рыбы

20 мин

2 порции

2 красных помидора, 250 г. рыбы (хек, скумбрия и др.), 1 большая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, лимонный сок, черный молотый перец, петрушка, соль по вкусу.

1. Рыбу почистить от костей и кожи, нарезать мелкими кусочками, посолить, положить в плоский сосуд, смазать сливочным маслом и запечь в духовке.

2. Охладить, полить лимонным соком и смешать с помидорами, нарезанными кружками, и полукольцами лука. Перед самой подачей на стол салат посыпать черным перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из помидоров с редькой

10 мин

2 порции

6 помидоров, 1 редька, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

1. Редьку натереть на крупной терке. Помидоры нарезать дольками, смешать с редькой, солью, рубленым репчатым луком и растительным маслом.

2. Украсить салат веточкой зелени.

Салат из помидоров с брынзой и сладким перцем

10 мин

2 порции

5–6 помидоров, 1 стручок сладкого перца, 100 г. брынзы, зелень по вкусу.

1. Помидоры нарезать дольками, перец — соломкой, брынзу натереть на крупной терке. Все смешать и посыпать нарезанной зеленью.

2. Заправлять салат не надо.

Салат из помидоров и яиц

10 мин

2 порции

4 помидора, 4 вареных яйца, 150 г. сметаны, зелень, соль по вкусу.

1. Помидоры и яйца нарезать дольками. К сметане добавить соль и рубленую зелень. Помидоры и вареные яйца выложить в салатник вперемешку, залить соусом.

2. Украсить помидорами и зеленью.

Салат из помидоров, яиц и сыра

10 мин

2 порции

4 помидора, 4 вареных яйца, 100 г. латвийского сыра («Сваля», «Атлетас»), 200 г. сметаны, соль по вкусу.

1. Помидоры и яйца нарезать кружочками, сыр натереть на крупной овощной терке и добавить к сметане. Выложить в салатник ломтики помидоров и яиц слоями, каждый из которых посолить и залить сметаной.

2. Украсить кружочками помидоров и яиц, брусочками сыра.

Салат из белокочанной капусты с заправкой по-ялтински

15 мин

4 порции

800 г. капусты, заправка по-ялтински.

Для заправки: 300 г. сметаны, 3 вареных яйца, 3 ч. ложки сахара, 100 г. томатного пюре, укроп, петрушка (зелень), соль по вкусу.

1. Из капусты вырезать кочерыжку, мелко нашинковать, полить заправкой и перемешать.

2. Приготовить заправку. Сметану размешать с яйцами, сахаром, томатом-пюре, солью и рубленой зеленью.

Совет: Ранние сорта капусты нестойки в плане хранения, однако витаминов содержат гораздо больше, чем поздние. Такую капусту используют для салатов.

Салат из капусты с листьями одуванчика и яйцами

10 мин

3 порции

500 г. белокочанной капусты, 20 молодых листьев одуванчика, 4 ст. ложки растительного масла, 5 зубчиков чеснока, 3 вареных яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, ½ ч. ложки готовой горчицы, соль по вкусу.

1. Капусту и молодые листья одуванчика нарезать соломкой. Толченый чеснок растереть с солью, добавить горчицу и постепенно влить растительное масло, взбивая смесь.

2. В салатник выложить нарезанную капусту и листья одуванчика, полить подготовленной заправкой.

3. Украсить салат дольками вареного яйца и посыпать измельченным укропом.

Совет: Капусту нельзя готовить долго; нарежьте или натрите ее на терке, чтобы уменьшить время варки, а потом сразу подайте к столу.

Салат из белокочанной капусты с картофелем, тыквой и помидорами

25 мин

4 порции

200 г. капусты, 200 г. тыквы, 1 небольшая картофелина, 1 небольшой помидор, ½ луковицы, зелень петрушки или укропа, соль, тмин.

1. Вареный картофель и сырую тыкву почистить и нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовом шкафу в течение 10–15 мин.

2. Капусту нарезать соломкой и припустить (5–10 мин) в собственном соку с добавлением соли и тмина. В салатник уложить запеченную тыкву, припущенную капусту, нарезанные ломтиками помидоры и картофель, нашинкованный соломкой репчатый лук.

3. Салат заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из белокочанной капусты с яблоками

10 мин

2 порции

200 г. белокочанной капусты, 2 кислых яблока, ⅓ стакана клюквы, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

1. Свежую капусту нашинковать, добавить мелко нарезанные яблоки, посыпать сахаром, посолить и залить сметаной.

2. Можно приготовить салат и без яблок: нашинкованную капусту размять на столе скалкой, сложить в тарелку и оставить на 3 ч.

3. Затем полить сметаной, посыпать сахаром, солью и перемешать.

4. Салат можно украсить ягодами клюквы.

Салат из белокочанной капусты и моркови с яблочным соком и хреном

15 мин

2 порции

¼ среднего кочана белокочанной капусты, 2 моркови, 3–4 ст. ложки яблочного сока, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки растительного масла, молотый перец, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, соединить с капустой, посолить, перетереть, добавить тертый хрен, укроп и поперчить. Заправить соком кислых яблок, полить растительным маслом.

2. При желании украсить листиком кудрявой мяты.

Салат из белокочанной капусты и моркови

10 мин

4 порции

1 небольшой кочан капусты, 2 яблока, 2 моркови, 1 луковица, 100 г. сметаны, сахар, уксус, перец, соль по вкусу.

1. Мелко нашинковать капусту, добавить соль, уксус и нагреть, непрерывно помешивая, пока вся капуста не осядет.

2. Затем слить сок, добавить морковь, нашинкованный лук, нарезанные соломкой яблоки, сметану, сахар и перец.

Совет: Для сохранения свежести капусты ее можно накрыть салфеткой, смоченной в уксусе.

Салат из белокочанной капусты с морковью и кабачками

15 мин

3 порции

300 г. капусты, 1 небольшая морковь, 1 маленький кабачок, 1 луковица, ½ пучка зеленого лука, растительное масло, уксус, сахар, соль по вкусу.

1. Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью до выделения сока, добавить нарезанные тонкой соломкой молодые сырые кабачки и морковь, репчатый лук, заправить сахаром, уксусом, растительным маслом и выдержать 1–2 ч в холодном месте. Подавая на стол, посыпать зеленым луком.

2. Этот салат можно сделать праздничным, добавив мелко нарезанные яблоки, маринованные сливы, крыжовник, виноград, соответственно уменьшив норму капусты.

Салат из белокочанной капусты с редькой

15 мин

5 порции

1 кг капусты, 3 средние моркови, 3 корнеплода редьки, 1 корень петрушки, 1 пучок зелени петрушки, 1 луковица, 100 мл растительного масла, сок 1 лимона, красный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать и обдать кипятком. Морковь (четверть количества капусты), черную редьку (треть количества капусты), корень петрушки натереть, посолить, поперчить. Добавить нарезанную луковицу, а еще лучше — пучок зеленого лука. Подкислить соком лимона (а можно и маринадом из огурцов или помидоров, если есть). По вкусу посолить, посластить, заправить подсолнечным маслом.

2. Салат будет нежнее, если добавить в него несколько вареных яиц и сметану.

Салат из белокочанной капусты с маринованным огурцом

5 мин

1 порция

150 г. белокочанной капусты, ½ яблока, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 1 маринованный огурец, зелень петрушки.

1. Капусту нашинковать. Нарезать яблоко, морковь, лук и маринованный огурец. Все смешать и заправить салатной заправкой. Сложить в салатник, посыпать зеленью.

2. Зимой можно добавить в салат фруктовый сок, изюм и орехи.

Салат из белокочанной капусты, моркови и сельдерея

10 мин

2 порции

300 г. белокочанной капусты, 2 корня сырого сельдерея, 2 моркови, 2 яблока, 5 ст. ложек растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Все овощи нашинковать, перемешать с маслом, заправить солью и перцем.

2. Украсить дольками яблока.

Салат из белокочанной капусты с помидорами и яблоками

10 мин

2 порции

200 г. белокочанной капусты, 3 помидора, 2 яблока, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки лимонного сока, сахар, соль по вкусу.

1. Нашинкованную капусту посолить и перетереть до выделения сока, добавить нарезанные помидоры, яблоки, лук и сахар.

2. Полить растительным маслом и лимонным соком.

Салат из белокочанной капусты с редькой и сухарями

10 мин

2 порции

300 г. белокочанной капусты, 1 помидор, 1 небольшая редька, растительное масло, ржаные сухари, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, а редьку натереть на терке или нарезать мелкими кубиками. Все перемешать, посолить, полить маслом и посыпать толчеными ржаными сухарями.

2. Украсить дольками помидора.

3. При желании можно добавить сок ревеня или уксус по вкусу.

Салат из белокочанной капусты со свеклой

30 мин

2 порции

200 г. капусты, 1 небольшая свекла, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара, лимонный сок, соль по вкусу.

1. Тонко нарезать капусту, немного посолить, отжать руками и смешать с нарезанной печеной или вареной свеклой.

2. Добавить сахар, немного лимонного сока и заправить растительным маслом.

> **Совет:** В отличие от других овощей свеклу не варят в соленой воде, так как она от этого становится менее вкусной и питательной.

Салат из белокочанной капусты с огурцами

10 мин

3 порции

500 г. белокочанной капусты, 2 огурца, зелень укропа, салатная заправка.

Для салатной заправки: уксус, растительное масло и сахар по вкусу.

1. Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока, смешать с нарезанными огурцами и укропом.

2. Залить салатной заправкой, для которой смешать по вкусу уксус, растительное масло и сахар. Этот салат особенно вкусен в начале лета.

Салат из белокочанной капусты с солеными огурцами

10 мин

4 порции

1 небольшой кочан капусты, 2 огурца, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, сахар, соль по вкусу.

Мелко нашинковать капусту, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, зелень петрушки, сахар, соль и заправить растительным маслом.

Салат из капусты и яблок

Вариант 1

10 мин

2 порции

300 г. капусты, 2 кисло-сладких яблока, 100 г. сметаны, редис, укроп, сахар, соль по вкусу.

Капусту и яблоки натереть на крупной терке, добавить соль, сахар, рубленый укроп и сметану. Украсить редисом и зеленью.

Вариант 2

15 мин

4 порции

300 г. белокочанной капусты, 200 г. яблок, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара, 1 луковица, лимонная кислота, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, перетереть с солью, добавить мелко нарезанный лук и разведенную лимонную кислоту. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать их пластинками, соединить с капустой.

2. Заправить салат половиной сметаны (оставив другую на оформление), посыпать сахаром. Все перемешать и переложить в салатник.

3. Перед подачей залить оставшейся сметаной.

Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и вареньем

10 мин

4 порции

400 г. белокочанной капусты, 4 кислых яблока, 4 моркови, 2 ст. ложки любого варенья, 100 г. сметаны, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, морковь и яблоки натереть на крупной терке. Все перемешать со сметаной, посолить, положить в салатник и слегка полить вареньем.

2. Мед — отличная замена варенью в этом салате.

Салат из белокочанной капусты с чесноком

10 мин

3 порции

500 г. белокочанной капусты, 3–4 дольки чеснока, 200 г. сметаны, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, перетереть с солью и добавить растертый чеснок. Залить массу сметаной и перемешать.

Салат из белокочанной капусты с соком ревеня

10 мин

2 порции

300 г. белокочанной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, по 3–4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука и сока ревеня, 2 ст. ложки рубленого укропа, растительное масло, молотый перец, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, морковь и корень петрушки натереть на крупной терке. Добавить зеленый лук и укроп. Все смешать, полить соком ревеня, заправить маслом, поперчить.

2. Для придания более пикантного вкуса количество сока ревеня можно увеличить.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и зеленым горошком

10 мин

5 порции

1 кг капусты, 5 яблок, 150 г. зеленого горошка, 750 г. сметаны, сахар, соль по вкусу.

1. Подготовленную капусту нашинковать соломкой. Яблоки (лучше антоновку) освободить от сердцевины и семян, очистить кожицу и тоже нарезать соломкой. Капусту посыпать солью, растереть в ладонях так, чтобы она пустила сок. Капусту и яблоки перемешать в миске, посыпать сахарным песком, добавить сметану, выложить в салатник горкой.

2. Обложить горку зеленым горошком и полить сметаной.

Салат из белокочанной капусты с клюквой и зеленым луком

10 мин

2 порции

300 г. белокочанной капусты, 100 г. клюквы, 75 г. зеленого лука, 2 моркови, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки сахара, петрушка, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, уложить в посуду, посолить, добавить уксус и нагреть при непрерывном помешивании до мягкости. Снять с огня, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. Охлажденную капусту смешать с клюквой, нарезанным зеленым луком, морковью, натертой на крупной терке, приправить сахаром и растительным маслом.

2. При подаче на стол украсить зеленью.

> **Совет:** Для приема свежей капусты прямым противопоказанием являются повышенная кислотность желудочного сока, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит, гастроэнтероколит, желудочно-кишечные кровотечения.

Салат из белокочанной капусты с сыром

10 мин

2 порции

300 г. белокочанной капусты, 2 моркови, 100 г. плавленого сыра, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

1. Морковь почистить, вымыть и нарезать соломкой. Капусту нашинковать соломкой, сыр нарезать кусочками. Овощи перемешать с сыром, посолить.

2. При подаче полить растительным маслом.

Салат из белокочанной капусты с фруктами

10 мин

1 порция

100 г. белокочанной капусты, 20 г. яблок, 10 г. маринованной сливы, 10 г. 3 %-ного уксуса, 15 г. фруктового маринада, по 10 мл растительного масла, сахара и зеленого лука, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, залить уксусом и процеженным фруктовым маринадом. Посолить и нагреть при помешивании. Как только капуста осядет, снять с огня и охладить. Добавить тонкие ломтики яблок, маринованные фрукты и перемешать. Заправить салат маслом и сахаром.

2. Перед подачей к столу посыпать зеленым луком.

Салат из белокочанной капусты с яйцом

10 мин

2 порции

350 г. капусты, 1 морковь, 1 вареное яйцо, 100 г. зеленого горошка, 100 г. майонеза, зелень, соль по вкусу.

1. Капусту и морковь почистить, промыть. Капусту мелко нашинковать, перетереть с солью, добавить нарезанную соломкой морковь, зеленый горошек и рубленое яйцо.

2. Заправить майонезом и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат «Восточный»

10 мин

3 порции

600 г. капусты, 1 стручок сушеного сладкого красного перца, сок лимона, 2 ст. ложки растительного масла, сахар, соль по вкусу.

1. Белокочанную капусту нарезать кубиками, ошпарить кипятком и отжать руками. Нагреть в кастрюле растительное масло (но ни в коем случае не доводить до кипения), бросить туда красный перец, капусту, немного сахарного песка, влить лимонный сок и тщательно перемешать.

2. Дать салату постоять не менее 4 ч и подать на стол.

Салат из квашеной капусты

Вариант 1

10 мин

4 порции

1 небольшой кочан квашеной капусты, 1–2 маленьких стручка зеленого перца из соленья, 10 маслин, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка молотого сладкого красного перца.

1. Квашеную капусту отжать и мелко нашинковать, посыпать красным перцем и заправить растительным маслом.

2. Салат размешать, распределить на порции и украсить маслинами, предварительно удалив косточки, и кусочками зеленого перца.

Вариант 2

10 мин

2 порции

2 стакана квашеной капусты, 1 морковь, 1 яблоко, 2 ст. ложки растительного масла, 100 мл простокваши, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Капусту измельчить, морковь и яблоки крупно нашинковать.

2. Все перемешать, заправить маслом и простоквашей, посолить, поперчить.

> **Совет:** Выбирая капусту, следует осмотреть кочан: он должен быть разумных размеров, а листья — нежными, невялыми и нетолстыми. Убедитесь, что на кочане нет мягкой гнили, повреждений при транспортировке или же от мороза.

Салат из квашеной капусты с зеленым луком

10 мин

2 порции

400 г. квашеной капусты, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 3 ст. ложки клюквы, 1 яблоко, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

К квашеной капусте добавить перебранную и промытую клюкву, нарезанное тонкими ломтиками свежее яблоко, шинкованный зеленый лук, растительное масло, сахар, соль и все хорошо перемешать.

Салат из квашеной капусты с тмином

10 мин

2 порции

300 г. квашеной капусты, 40–60 г. тмина, 3 ст. ложки растительного масла.

Капусту посыпать нашинкованными молодыми побегами и листьями тмина и заправить растительным маслом.

Салат из квашеной капусты с картофелем и клюквой

20 мин

2 порции

300 г. квашеной капусты, 75 г. картофеля, 25 г. репчатого лука, 25 г. клюквы, 75 мл растительного масла.

1. Вареный картофель нарезать соломкой. Репчатый лук почистить и нашинковать. Подготовленные продукты соединить с нашинкованной квашеной капустой, добавить клюкву и перемешать.

2. Салат выложить в красивое блюдо и заправить растительным маслом.

Салат из квашеной капусты и моркови

10 мин

3 порции

400 г. квашеной капусты, 200 г. моркови, 100 г. репчатого лука, 200 г. сметаны, зеленый лук, сахар, соль по вкусу.

1. Капусту мелко нашинковать, морковь натереть на овощной терке, лук измельчить. К сметане добавить соль, сахар, залить ею подготовленные продукты и перемешать. Салат посыпать рубленым луком.

2. Салат можно приготовить, вместо сметаны, с растительным маслом (2 ст. ложки).

Салат из квашеной капусты и свеклы

30 мин

2 порции

300 г. квашеной капусты, 100 г. свеклы, 2 луковицы, ½ лимона, растительное масло, соль, сахар.

1. Капусту промыть, мелко нарезать, заправить по вкусу растительным маслом, солью и сахаром, а потом смешать с мелко нарезанной тушеной свеклой, луком и полить соком, выжатым из половинки лимона.

2. Салат хорош и как закуска, и как гарнир к рыбным блюдам.

Салат из квашеной капусты с сельдереем и брусникой

10 мин

3 порции

500 г. квашеной шинкованной капусты, 100 г. салатного сельдерея, 4 ст. ложки брусники, 1 ст. ложка растительного масла, 1–3 ст. ложки сахара.

1. Квашеную капусту смешать с сахаром и растительным маслом. Можно добавить свежие или моченые яблоки, нарезанные ломтиками, салатный сельдерей, бруснику — свежую или моченую.

2. Подавать этот салат к сосискам, сарделькам, жареной свинине, отварной домашней птице.

Салат из квашеной капусты с солеными огурцами

10 мин

1 порция

150 г. квашеной капусты, 1 соленый огурец, ½ луковицы, 1 ст. ложка клюквы, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ч. ложки сахара, зелень.

1. Капусту перебрать, крупные куски измельчить. Лук нашинковать, залить капустным рассолом, нагреть до кипения и охладить.

2. В капусту добавить лук, заправить сахаром, полить маслом и перемешать. Переложить в салатник, украсить дольками соленого огурца и клюквой, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из квашеной капусты и тыквы

10 мин

3 порции

350 г. квашеной капусты, 300 г. тыквы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, зелень петрушки.

1. Промытую и очищенную тыкву натереть на крупной терке. Капусту перебрать и отжать. Тыкву, капусту и растительное масло перемешать.

2. При подаче на стол украсить зеленью петрушки и тонкими ломтиками тыквы.

Салат из краснокочанной и белокочанной капусты с рисом и изюмом

30 мин

3 порции

300 г. краснокочанной, 300 г. белокочанной капусты, 1 ½ ст. ложки риса, ¾ стакана изюма, 50 мл салатной заправки, перец, соль по вкусу.

1. Капусту мелко порубить. Отварить рис в подсоленной кипящей воде, откинуть его на сито, остудить и выложить на блюдо; поперчить.

2. Полить салатной заправкой. Расположить вокруг риса капусту. Затем разложить на рис вымоченный в течение 1 ч изюм.

Совет: Компоненты для салатов до момента их смешивания следует хранить по возможности в холодильнике в отдельной посуде.

Салат из краснокочанной капусты с чесноком

10 мин

3 порции

500 г. краснокочанной капусты, 5 долек чеснока, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, петрушка и укроп, соль по вкусу.

1. Капусту нарезать соломкой, добавить толченый чеснок, растительное масло, лимонный сок и соль.

2. Перед подачей блюдо можно посыпать зеленью петрушки и укропа.

Салат из краснокочанной капусты и яблок с медом

10 мин

2 порции

200 г. краснокочанной капусты, 100 г. яблок, 3 ст. ложки меда, 3 ½ ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Нашинкованную капусту смешать с нарезанными яблоками, медом, маслом и посолить.

Совет: В салат из квашеной капусты вместо яблок можно положить дольки апельсинов или лимонов.

Салат из краснокочанной капусты и картофеля

30 мин

4 порции

400 г. капусты, 200 г. картофеля, 3 ст. ложки растительного масла, уксус, соль по вкусу.

1. Капусту тонко нарубить, посолить по вкусу и размешать. Добавить сваренный в кожуре, очищенный и нарезанный кубиками картофель.

2. Салат заправить уксусом и маслом.

Салат из краснокочанной капусты и яблок с горчичным соусом

15 мин

3 порции

500 г. краснокочанной капусты, 200 г. яблок, 2 ст. ложки растительного масла, 2 вареных яйца, 1 ½ ст. ложки готовой горчицы, 1 ½ ст. ложки лимонного сока, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, яблоки разрезать на 4 части и, удалив семена, нарезать соломкой.

2. Яйца сварить, белок порубить, а желток растереть, соединить с горчицей и, непрерывно помешивая массу, ввести в нее теплое растительное масло. Затем добавить лимонный сок и перемешать.

3. Капусту соединить с яблоками, белками яиц, добавить по вкусу соль. Салат выложить в красивую посуду и полить подготовленным соусом.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

30 мин

5 порций

750 г. капусты, 250 г. яблок, 2 ст. ложки сахарного песка, уксус, растительное масло, соль по вкусу.

1. Кочан разрезать на 4 части, положить в кипящую подсоленную воду и варить 15–20 мин, затем остудить и нарезать соломкой. Так же нарезать очищенные яблоки и смешать с капустой.

2. Добавить сахар, соль, уксус и растительное масло.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками и помидорами

30 мин

4 порции

600 г. краснокочанной капусты, 3 помидора, 1 яблоко, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки уксуса, зелень петрушки и укропа, молотый перец, сахар, соль по вкусу.

1. Капусту почистить, опустить на 10 мин в подсоленную воду, промыть, разрезать вдоль кочерыжки и нашинковать в виде тонкой лапши. Посолить и дать постоять 15 мин. Затем отжать, заправить по вкусу уксусом, сахаром, маслом, перцем и хорошо перемешать.

2. Готовую капусту выложить горкой на блюдо, украсить кружками красных помидоров, сверху положить мелко нарезанные яблоки, посыпать зеленью петрушки и укропом.

Салат из краснокочанной капусты с хреном

5 мин

3 порции

500 г. краснокочанной капусты, 1 ½ ст. ложки сметаны, сок 1 лимона, хрен, растительное масло, зелень петрушки, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, опустить в кипящую воду на несколько секунд, отбросить на дуршлаг и облить холодной водой.

2. Когда вода стечет, капусту смешать с остальными компонентами.

Салат из савойской капусты и помидоров

10 мин

5 порций

500 г. савойской капусты, 5 красных помидоров, 1 луковица, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, петрушка, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, добавить измельченный лук, нарезанные дольками помидоры, соль, лимонный сок и растительное масло.

2. Все перемешать и украсить веточками петрушки.

Салат из савойской капусты и яблок с чесноком

10 мин

5 порций

500 г. савойской капусты, 3 яблока, 5 долек чеснока, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, посолить, смешать с яблоками, нарезанными ломтиками, и толченым чесноком.

2. Овощи и яблоки полить майонезом и посыпать зеленью петрушки.

Салат из цветной капусты со сладким маринованным перцем и морковью

20 мин

3 порции

300 г. цветной капусты, 3 сладких маринованных красных перца, 2 моркови, 50 г. зеленого салата, 100 г. майонеза, перец, уксус, соль по вкусу.

1. Капусту отварить в подсоленной воде, охладить и разобрать на отдельные кочешки. Смешать ее с нарезанным сладким перцем, тертой морковью и зеленым салатом.

2. Посолить, приправить майонезом и уксусом, поперчить.

Салат из цветной капусты с зеленью петрушки

30 мин

4 порции

800 г. цветной капусты, 1 ст. ложка уксуса, 50 мл растительного масла.

1. Цветную капусту хорошо почистить, промыть в соленой воде и, положив в холодную воду, довести до кипения. Затем воду слить, а капусту залить чистой водой (чтобы удалить неприятный специфический запах). Посолить по вкусу и варить при постоянном кипении до готовности. Охладить в отваре, откинуть на дуршлаг и разделить на маленькие кочешки.

2. Заправить уксусом, растительным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

3. Вместо уксуса и масла этот салат можно заправить майонезом.

Салат из цветной капусты, огурцов, помидоров и фасоли

30 мин

3 порции

150 г. цветной капусты, 150 г. свежих огурцов, 100 г. стручковой фасоли, 150 г. помидоров, 2 вареных яйца, 150 г. сметаны, листья салата, зелень, соль по вкусу.

1. Помидоры нарезать дольками, свежие огурцы — кружочками или полукружочками. Стручковую фасоль почистить от волокон (жилок), нарезать дольками по 3–4 см, сварить в кипящей подсоленной воде и охладить. Сваренные яйца измельчить. Цветную капусту отварить в кипящей подсоленной воде, разобрать на кочешки. Все смешать. Добавить сметану и осторожно перемешать.

2. Салат украсить овощами, листьями зеленого салата, сметаной, посыпать зеленью. По желанию можно добавить консервированный зеленый горошек.

Салат из цветной капусты с огурцами и морковью

15 мин

2 порции

200 г. цветной капусты, ½ лимона, 50 г. моркови, 70 г. свежих огурцов, ¼ ст. ложки растительного масла, петрушка, соль по вкусу.

1. Цветную капусту перебрать, промыть, ошпарить и мелко порубить. Смешать с морковью, натертой на крупной терке, и нарезанными огурцами, посолить, переложить в салатник. После этого заправить смесью из растительного масла и лимонного сока.

2. Салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Совет: Цветная капуста сохранит естественный цвет, если в воду, в которой она варится, добавить молоко (на 2 л — 100 мл).

Салат картофельный с луком и чесноком

25 мин

2 порции

6 шт. картофеля, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 50 мл воды, укроп, соль по вкусу.

1. Картофель отварить и нарезать ломтиками. Очищенные дольки чеснока истолочь в ступке, разбавить холодной кипяченой водой. Мелко нарезанный репчатый лук поджарить на растительном масле. Соединить его с картофелем, добавить чеснок, соль и все перемешать.

2. При подаче салат посыпать укропом.

Салат картофельный с огурцами

25 мин

1 порция

3 шт. картофеля, 1 огурец, 1 помидор, 100 г. зеленого лука, 130 г. сметаны, листья зеленого салата, зелень укропа, соль по вкусу.

1. Картофель почистить, отварить и нарезать кубиками. Огурцы и помидоры нарезать ломтиками. Все смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить, заправить сметаной.

2. Салат выложить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата, посыпать укропом.

Салат из картофеля и соленых огурцов

25 мин

2 порции

5 шт. картофеля, 2 соленых огурца, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

1. Сваренный в кожуре картофель почистить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить мелко нарезанные соленые огурцы и репчатый лук.

2. Салат заправить сметаной.

Салат из картофеля и маринованных огурцов

40 мин

4 порции

300 г. картофеля, 300 г. маринованных огурцов, 200 г. моркови, 1 ст. ложка хрена в уксусе, 300 г. сметаны, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Отваренный «в мундире» картофель очистить от кожуры и, вместе с отварной морковью и очищенными от кожуры огурцами, нарезать кубиками. К сметане добавить специи.

2. Сначала в соус положить огурцы и морковь, а затем — картофель. Все осторожно перемешать.

Картофельный салат с помидорами и зеленым горошком

30 мин

1 порция

3 шт. картофеля, 2 помидора, 100 г. зеленого горошка, 3 ст. ложки сметаны, 1 яичный желток, укроп, соль по вкусу.

1. Сваренный и нарезанный кубиками картофель, мелко нарезанные помидоры и сваренный горошек перемешать, посолить по вкусу и полить сметаной, в которой до этого размешан желток.

2. Посыпать мелко нарезанным укропом и подавать к столу.

Совет: Молодой картофель легко очистится, если предварительно опустить его в холодную воду.

Салат из картофеля с редисом

30 мин

2 порции

3 шт. картофеля, 1 помидор, 1 огурец, 4 шт. редиса, 4 листа салата, 1 вареное яйцо, 100 г. сметаны, зеленый лук, зелень, соль по вкусу.

1. Отваренный в кожуре картофель очистить, нарезать ломтиками, смешать с нарезанными ломтиками огурцами, помидорами, листьями салата, разрезанными на 3–4 части, измельченным зеленым луком и нарезанным ломтиками редисом.

2. Заправить салат сметаной, украсить сверху кружочками огурца, яйцом и зеленью.

Салат картофельный с горчицей

30 мин

2 порции

5 шт. картофеля, 1 луковица, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки горчицы, 1 вареное яйцо, маслины, перец, соль по вкусу.

1. Картофель сварить в кожуре, охладить, почистить и нарезать ломтиками, соединить с мелко нарезанным репчатым луком. Добавить перец, столовую горчицу, растительное масло, уксус.

2. Салат перемешать, украсить маслинами и ломтиками вареного яйца.

Картофельный салат с маринадом

30 мин

3 порции

500 г. картофеля, 2 соленых огурца, 4–5 перьев зеленого лука, 70 г. ветчины, ½ пучка петрушки, черный молотый перец.

Для маринада: 100 мл воды, 30 г. репчатого лука, уксус и соль по вкусу.

1. Картофель хорошо вымыть и сварить «в мундире» в подсоленной воде — так, чтобы он не потрескался. Сразу же почистить, а когда остынет, нарезать кружками. Добавить мелко нарезанные соленые огурцы, зеленый лук и ветчину. Смесь посыпать черным перцем и размешать. Для маринада довести до кипения воду вместе с уксусом и солью (по вкусу) и нарезанным репчатым луком. Сразу же залить им картофельную смесь.

2. Посыпать измельченной зеленью петрушки. Подавать салат теплым. По желанию в него можно добавить нарезанное кубиками яблоко.

Салат из картофеля, яблок и кукурузы

30 мин

3 порции

2 шт. картофеля, 600 г. кукурузы в початках, 1–2 яблока, 60 г. зеленого лука, 4 ст. ложки салатной заправки, зеленый салат, укроп, соль по вкусу.

1. Картофель отварить в кожуре, почистить и нарезать тонкими ломтиками. Початки кукурузы (без волокон и листьев) сварить и отделить зерна. Яблоки почистить и нарезать ломтиками. Все перемешать, посолить и полить заправкой.

2. Блюдо украсить листиками зеленого салата и посыпать мелко нарубленным укропом.

Салат картофельный со сметанным соусом

30 мин

2 порции

5 шт. картофеля, 100 г. сметаны, 1 сырое яйцо, 2 ст. ложки лимонного сока, перец, соль по вкусу.

1. Картофель промыть, отварить в кожуре, почистить, нарезать ломтиками и залить соусом.

2. Отдельно приготовить соус: соль растворить в лимонном соке, добавить перец, сырой желток, сметану и размешать.

Салат картофельный с яблоками, сельдереем и зеленым салатом

30 мин

5 порций

300 г. картофеля, 300 г. сельдерея, 300 г. яблок, 100 г. зеленого салата, 200 г. сметаны, 20 г. укропа, уксус, соль по вкусу.

1. Картофель и сельдерей тщательно промыть, отварить в подсоленной воде. Яблоки почистить от кожуры и сердцевины. Картофель, сельдерей, яблоки нарезать ромбиками, салат мелко порубить. Все смешать, добавить уксус по вкусу и заправить сметаной.

2. Выложить в салатник, посыпать укропом.

Салат картофельный с вином

30 мин

2 порции

5 шт. картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 100 мл сухого вина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, чеснок, перец, соль по вкусу.

1. Сварить отдельно картофель и морковь, охладить, почистить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить мелко нарезанный лук, соль, перец и толченый чеснок по вкусу. Все перемешать и влить сухое вино.

2. Через час, когда вино впитается, салат приправить уксусом и растительным маслом.

Салат из картофеля с яблочным соком и хреном

30 мин

2 порции

5–6 шт. картофеля, 3 ст. ложки яблочного сока, ½ корня хрена, растительное масло, сахар, соль по вкусу.

Картофель сварить в кожуре, почистить теплым, нарезать ломтиками, уложить в салатник и заправить солью, тертым хреном, растительным маслом и подслащенным яблочным соком.

> **Совет:** Самыми полезными для здоровья являются блюда, составленные из ограниченного количества основных компонентов (до 3–4), приготовленные на пару, сваренные в воде или запеченные.

Салат из картофеля и грибов

10 мин

4 порции

400 г. отварного картофеля, 300 г. соленых грибов, 50 г. репчатого лука, 200–300 г. сметаны, молотый перец, соль по вкусу.

1. Грибы вымыть (очень соленые можно поварить в воде), нарезать полосками. Так же нарезать картофель, а лук мелко нарубить.

2. В сметану замешать соль, перец, добавить лук, грибы, последним — картофель.

Салат картофельный с грибами

30 мин

2 порции

4 шт. картофеля, 100 г. грибов, 1 луковица, 4 ст. ложки каперсов, 100 г. салатной заправки, 1 помидор, зеленый салат, укроп, соль по вкусу.

1. Картофель и свежие грибы отварить и нарезать ломтиками по отдельности. Соединить с мелко нарубленными каперсами, репчатым луком, посолить по вкусу и полить салатной заправкой с грибным отваром.

2. Смесь выложить горкой в салатник, украсить листиками зеленого салата, веточками укропа и кружочками красных помидоров.

Салат из вареной моркови с зеленым луком

40 мин

1 порция

1 морковь, зеленый лук, уксус, растительное масло, соль по вкусу.

Отварить морковь, мелко нарезать, посыпать зеленым луком, полить уксусом, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из моркови и огурцов

10 мин

2 порции

3–4 моркови, 2 огурца, 3 ст. ложки зелени укропа, сметанный соус по вкусу.

Для соуса: 200 г. сметаны, ½ ч. ложки сахарного песка, ½ ч. ложки соли, немного горчицы, кислый сок, молотый перец (соус хорошо взбить).

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченными вместе с кожурой огурцами, добавить рубленый укроп и заправить сметанным соусом.

Салат из моркови и зеленых помидоров

40 мин

3 порции

4–5 шт. моркови, 500 г. зеленых помидоров, 2 луковицы, 4 веточки петрушки, 4 дольки чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, перец, соль по вкусу.

1. На дно кастрюли положить мелко нарезанный репчатый лук и зелень петрушки, нарезанные кружочками морковь и зеленые помидоры (можно соленые). Посолить, поперчить, залить растительным маслом и тушить 20–30 мин, затем добавить толченый чеснок.

2. К столу подать в холодном виде, как закуску.

> **Совет:** Большая часть витаминов и минеральных веществ, содержащихся в моркови, находится непосредственно под кожицей, поэтому следите, чтобы при чистке срезанный слой был как можно тоньше.

Салат из моркови с редисом

10 мин

2 порции

300 г. моркови, 2 пучка редиса, средний пучок зеленого лука, уксус, растительное масло по вкусу.

1. Сырую морковь вымыть, почистить и натереть на терке, смешать с нарезанным редисом и зеленым луком.

2. Затем овощи посолить, заправить уксусом и растительным маслом.

Салат из моркови и редьки

10 мин

1 порция

1 редька, 1 морковь, 1 яблоко, 1–2 дольки чеснока, майонез, зелень, соль по вкусу.

1. Редьку и морковь натереть на терке, добавить мелко нарубленный чеснок и яблоко, нарезанное тонкими ломтиками.

2. Салат посолить, заправить майонезом и посыпать зеленью.

Салат из моркови и репы

10 мин

2 порции

1 морковь, 2 яблока, 1 репа средней величины, 1 огурец, 2–3 перышка зеленого лука, 3–4 листика салата, сметана, сахар, соль по вкусу.

1. Морковь и репу вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Из яблока удалить сердцевину и нашинковать соломкой; так же измельчить вымытый огурец и зеленый лук. Тщательно вымытые листья зеленого салата разрезать на 3–4 части.

2. Овощи смешать, заправить сметаной, солью и сахаром.

Салат из моркови с листьями зеленого салата

10 мин

4 порции

1 пучок молодой моркови, несколько листьев салата, 1 ст. ложка тертого хрена, 2 ст. ложки майонеза, редис, соль по вкусу.

1. Молодую морковь хорошо промыть и натереть на крупной терке. Добавить хрен и перемешать с майонезом.

2. Смесь разложить на блюде на зеленых листьях салата и украсить кружочками красного редиса.

Салат из моркови и смородины

5 мин

2 порции

400 г. моркови, 250–300 г. ягод красной, белой или черной смородины, 150 г. сметаны.

Морковь натереть на крупной терке, добавить смородину, сметану и перемешать.

Салат из моркови, яблок и зеленого горошка

5 мин

1 порция

2 моркови, 1 яблоко, 50 г. зеленого горошка, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

1. Натертую сырую морковь смешать с консервированным горошком, нарезанными яблоками.

2. Заправить салат сметаной и сахаром.

Салат из моркови и петрушки

5 мин

2 порции

3–4 моркови, 150 г. корня петрушки, 6 ст. ложек сметаны, 1 ч. ложка зелени петрушки, сахар, соль по вкусу.

1. Натереть на мелкой терке очищенную морковь и корень петрушки.

2. Добавить по вкусу соль, сахар, рубленую петрушку и перемешать все со сметаной.

> **Совет:** Морковь долго не портится, если ее уложить слоями с прослойками из сухой шелухи от репчатого лука. Или перед закладкой на хранение обрызгать корнеплоды водным настоем луковой шелухи.

Салат из моркови и яблок

10 мин

3 порции

3 моркови, 3 яблока, 1 лимон, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.

1. Морковь натереть на крупной терке, добавить нашинкованные яблоки, лимонный сок, лимонную цедру и сахар. Все тщательно размешать и подать на стол.

2. Вместо лимонного можно добавить апельсиновый сок (и цедру).

Салат из моркови с хреном

5 мин

1 порция

100 г. моркови, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 ч. ложка сметаны, сахар, соль по вкусу.

Сырую морковь натереть на мелкой терке, добавить хрен, сметану, соль и сахар, все перемешать.

Салат из моркови, яблок и пастернака

10 мин

3 порции

По 150 г. моркови, пастернака и яблок, маринованные фрукты, лимонный сок, соль по вкусу.

Для майонеза: 1 яичный желток, 4 ст. ложки растительного масла.

1. Пастернак, морковь и яблоки мелко нарезать. Посыпать их солью, сбрызнуть лимонным соком и размешать. Залить смесь майонезом, приготовленным из желтка и масла.

2. Салат подавать украшенным маринованными фруктами.

Салат из моркови и яблок с лимонным соком

10 мин

4 порции

300 г. моркови, 300 г. яблок, 3 лимона, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.

1. Морковь натереть на крупной терке, добавить нашинкованные яблоки, лимонный сок, лимонную цедру, сахар и соль.

2. Все тщательно перемешать и подать к столу.

Салат из моркови и яблок с изюмом

10 мин

2 порции

4 моркови, 3 яблока, 2 ст. ложки изюма, 100 г. сметаны, 1 ст. ложка сахара, лимонная кислота, соль по вкусу.

1. Изюм перебрать, промыть и замочить в кипяченой воде на 25–30 мин.

2. Подготовленные морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, соединить со сметаной, изюмом, сахаром, солью, разведенной лимонной кислотой и хорошо перемешать.

3. Готовый салат украсить яблоками и морковью.

Салат из моркови и яблок с орехами

1 мин

1 порция

75 г. моркови, 75 г. яблок, 25 г. ядер грецких орехов, 35 г. меда, 10 г. зелени.

1. Морковь натереть на крупной терке, яблоки нашинковать.

2. Все перемешать с медом, выложить в салатник, украсить зеленью петрушки и посыпать поджаренными рублеными орехами.

Морковный салат со сметаной и медом

5 мин

1 порция

1 морковь средней величины, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сметаны.

Очищенную сырую морковь нашинковать соломкой и перед подачей к столу заправить медом и сметаной.

Салат из моркови и яблок с соусом

10 мин

4 порции

300 г. моркови, 350 г. яблок, 1 яичный желток, 3 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, 100 г. сметаны, зелень петрушки, молотый перец, соль по вкусу.

1. Смешать вареный желток с растительным маслом, соком лимона, сметаной, посолить и поперчить.

2. Натереть очищенные яблоки и морковь на терке, посыпать зеленью петрушки и залить их соусом.

Морковно-фруктовый салат

10 мин

1 порция

2 моркови, 1 яблоко, 1 апельсин, 1 банан, 2 ст. ложки пшеничных отрубей, изюм, орехи и сахар по вкусу.

1. Яблоко, апельсин и банан нарезать кусочками. Смешать фрукты с морковью, натертой на мелкой терке, изюмом и измельченными орехами, добавить пшеничные отруби и сахар по вкусу. Смесь накрыть и дать постоять 30 мин.

2. Если салат недостаточно сочный, можно прибавить апельсиновый сок.

> **Совет:** Организм лучше всего усваивает каротин, содержащийся в моркови, в присутствии жира. Рекомендуется добавлять к моркови сливочное и растительное масло, сметану.

Морковный салат с медом и орехами

10 мин

2 порции

350 г. моркови, 70 г. ядер грецких орехов, 1 ст. ложка меда, лимонный сок, соль по вкусу.

1. Неповрежденную, ярко-оранжевого цвета морковь почистить и тщательно вымыть. Натереть на мелкой терке, посолить и полить лимонным соком. Добавить толченые орехи, мед и размешать. Сервировать в качестве холодной закуски или гарнира к мясу и рыбе.

2. Можно украсить салат вишнями из компота.

Салат из сладкого перца, помидоров и огурцов

10 мин

3 порции

3 стручка сладкого перца, 3 небольших огурца, 3 помидора, 1 луковица, зелень.

Вариант заправки 1

3–4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Вариант заправки 2

1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, сахар, соль по вкусу.

1. Очистить стручковый перец от зерен и нарезать соломкой. Помидоры нарезать ломтиками, огурцы — кружочками, нарубить или нашинковать кольцами лук.

2. Добавить заправку и все тщательно перемешать.

> **Совет:** Промытый красный перец, очищенный от семенников, можно сложить в дуршлаг и ошпарить кипятком — верхняя тонкая пленочка легко очистится, а перец станет более сочным.

Салат из перца с чесночным соусом

10 мин

5 порций

1 кг перца, 1 головка чеснока, 1 стакан бульона, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

1. Сладкий перец (красный или зеленый) освободить от плодоножек и семян, снять шкурку (можно и не снимать) и опустить на несколько минут в кипяток. Затем нарезать, переложить в эмалированную или стеклянную посуду, залить чесночным соусом и дать день постоять.

2. Соус готовится на бульоне, в который добавляют мелко нарубленный чеснок, соль и немного растительного масла.

Салат из сладкого перца, яблок и томатного пюре

10 мин

2 порции

300 г. стручкового сладкого перца, 2 яблока, 1 луковица, 1 долька чеснока, по 2 ст. ложки растительного масла и уксуса, томатное пюре, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

1. Из зеленых перцев вынуть сердцевину, залить их кипятком, остудить и нарезать квадратиками. Яблоки почистить, натереть на крупной терке и смешать с перцем. Залить смесь соусом из уксуса, растительного масла, томатного пюре, соли, мелко нарезанных лука и чеснока.

2. Салат выложить в салатник и посыпать зеленью петрушки и укропом.

Салат из перца и яблок

Вариант 1

10 мин

2 порции

5 стручков сладкого перца, 2 яблока, 100 г. сметаны, соль по вкусу.

1. Яблоки промыть и нарезать соломкой вместе с кожицей. Перец очистить и мелко порубить.

2. Продукты соединить, посолить и полить сметаной.

Вариант 2

10 мин

4 порции

300 г. сладкого стручкового перца, 300 г. яблок, 100 г. зеленого лука, 60 г. зеленого салата, 120 г. сметаны, 20 г. сахара, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Сладкий стручковый перец разрезать вдоль на 2 половинки, удалить плодоножку вместе с семенами, тщательно промыть. Яблоки почистить от сердцевины. Перец и яблоки мелко нашинковать вместе с промытыми зеленью петрушки, перьями лука и листьями салата.

2. Добавить сметану, сахар, соль, тщательно перемешать.

Салат из редиса

10 мин

2 порции

300 г. редиса, 1 вареное яйцо, 100 г. сметаны, соль по вкусу.

1. Редис нарезать тонкими ломтиками, яичный желток растереть со сметаной и солью, белок тонко нашинковать.

2. Все соединить и перемешать.

Советы: Редис является ценным источником легкоусвояемых веществ и употребляется в пищу в сыром виде.

При заболеваниях желудка, кишечника, печени, почек, а также при подагре редис употреблять не рекомендуется.

Салат из редиса с горчичным соусом

15 мин

4 порции

400 г. редиса, 5 яблок, 4 корня сельдерея, 2 луковицы, 150 г. сыра, 4 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, горчица, уксус, черный молотый перец, петрушка, соль по вкусу.

1. Смешать в миске нарезанные маленькими кусочками очищенные и вымытые корни сельдерея, натертые на крупной терке кислые яблоки и сыр и нарезанный тонкими кружочками редис.

2. Залить овощи соусом из горчицы, соли, сока лимона, растительного масла и выложить в салатницу.

3. Перемешать с нарезанным кольцами репчатым луком, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом. Перед подачей блюдо можно посыпать зеленью петрушки.

Салат из редиса и творога

10 мин

2 порции

100 г. редиса, 250 г. творога, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 пучок зеленого салата, 2 вареных яйца, сметана, лимонный сок, сахар, соль по вкусу.

1. Мелко рубленный лук и натертый на крупной терке редис смешать с протертым через сито творогом, заправить сметаной, сахаром и посолить. Из приготовленной массы сформовать шарики размером с грецкий орех и выложить их на листья салата, сбрызнутые лимонным соком с сахаром.

2. Готовое блюдо посыпать рублеными яйцами.

> **Совет:** Длительное время хранить редис нельзя, так как он быстро вянет. Исключение составляет редис сорта «Дунганский», который можно хранить всю зиму в темном прохладном месте.

Салат из редиса и моркови

10 мин

3 порции

500 г. редиса, 1 средняя морковь, 2 луковицы, 3 ст. ложки оливкового масла, 1–2 ч. ложки сахара, соль по вкусу.

1. Корнеплоды почистить, разрезать их вдоль на пластины толщиной 3 мм и нарезать соломкой. Руками перетереть соломку из корнеплодов с солью, сложить в глубокую миску и через 5–7 мин отжать соломку небольшими порциями.

2. К подготовленным таким образом корнеплодам добавить мелко нашинкованный лук, сахар (а лучше — сахарную пудру) и предварительно перекаленное масло, посолить по вкусу.

Салат из редиса, капусты и яиц

5 мин

3 порции

1 пучок редиса, 3 вареных яйца и 1 сырое, ¼ небольшого кочана капусты, лимонный сок, соль по вкусу.

1. Редис, вареные яйца и белокочанную капусту мелко нашинковать и хорошо перемешать.

2. Добавить соль, лимонный сок и заправить слегка взбитым яйцом.

Салат из редиса с зеленым луком, сметаной и яйцами

10 мин

4 порции

2 пучка редиса, 1 ст. ложка рубленого зеленого лука, 2 вареных яйца, 150 г. сметаны, соль по вкусу.

1. Вымытый и очищенный от зелени редис нарезать тонкими кружочками. Смешать его с луком, положить в салатник, накрыть сверху кружочками яиц, залить посоленной сметаной.

2. Салат сразу подать на стол.

Салат из редиса и листового салата

10 мин

2 порции

300 г. редиса, 50 г. листового салата, 30 г. зеленого лука, 150 г. сметанного соуса, 1 вареное яйцо, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Вымытый редис нарезать тонкими кружочками. Листья салата перебрать, промыть, обсушить и крупно нарезать. Лук мелко нарубить. Выложить в салатник слоями редис, листовой салат, лук (каждый слой слегка посолить) и залить сметанным соусом.

2. Украсить салат яйцом и зеленью петрушки.

Редис с картофелем

30 мин

5 порций

500 г. редиса, 300 г. картофеля, 150 г. зеленого лука, 80 г. сметаны, 5 г сахара, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, укроп, соль по вкусу.

1. Картофель хорошо вымыть и сварить в кожуре. Почистить и соединить с очищенным и нарезанным редисом, луком, сметаной, сахаром, уксусом и солью.

2. Перемешать овощи и выложить на тарелку, посыпав укропом.

Совет: На старом картофеле при варке не появятся синие пятна, если в воду добавить немного уксуса.

Салат из редиса с укропом и петрушкой

5 мин

2 порции

300 г. редиса, 1 крупный огурец, 100 г. сметаны, петрушка, укроп, соль по вкусу.

1. Мелко нарезать редис и залить сметаной. Добавить огурцы, укроп и петрушку.

2. Вместо сметаны можно взять 200 мл кефира или простокваши.

Салат из редиса и яиц

5 мин

1 порция

100 г. редиса, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки сметаны, зеленый салат, укроп, соль по вкусу.

1. Редис натереть на крупной терке, яйца нарезать дольками. К сметане добавить рубленый укроп, соль и залить натертый редис и яйца.

2. Выложить смесь на блюдо, выстеленное листьями зеленого салата, украсить дольками яйца и кружками редиса.

Совет: Редис сохраняется дольше, если его положить в миску с небольшим количеством холодной воды, листиками вниз, поставить в прохладное место и время от времени обрызгивать водой.

Салат из редиса, творога и лука

5 мин

3 порции

2 пучка редиса, 300 г. творога, 100 г. сметаны, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, соль по вкусу.

Смешать ломтики редиса с творогом, посолить, залить сметаной и посыпать зеленью. Молодые листочки редиса тоже пойдут в салат.

Салат из редьки с репчатым луком

10 мин

1 порция

100 г. редьки, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

1. Редьку почистить, промыть в холодной воде и нашинковать соломкой или натереть на крупной терке. Посолить ее и дать постоять, чтобы выделился сок. Лук репчатый промыть в холодной воде и тонко нашинковать.

2. Подготовленные продукты уложить горкой в салатник и заправить растительным маслом.

Салат из редьки с репчатым луком и шкварками

20 мин

1 порция

1 редька, 1 луковица, 2 ст. ложки шкварок, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

1. Редьку почистить и положить на 15–20 мин в холодную воду. Затем натереть ее на мелкой терке и, посолив, заправить растительным маслом с сырым или жареным репчатым луком и шкварками.

2. Можно заправить редьку сметаной с майонезом (по 1 ст. ложке сметаны и майонеза).

3. Можно приготовить такой салат и с яблоками, но заправлять его тогда лучше одной сметаной, добавив немного сахара.

Салат из редьки с морковью и сметаной

10 мин

2 порции

2 редьки, 1 морковь, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, 100 г. сметаны, соль по вкусу.

1. Очищенные и вымытые редьку и морковь нарезать ломтиками, посолить и перемешать. Добавить часть сметаны, перемешать еще раз и положить горкой в салатник.

2. Полить салат оставшейся сметаной и посыпать укропом.

> **Совет:** Редька теряет едкий вкус и неприятный запах, если ее настрогать и несколько раз промыть в холодной воде.

Салат из редьки, моркови, яблок и чеснока

10 мин

2 порции

1 редька, 1 крупная морковь, 1 долька чеснока, 1 яблоко, майонез по вкусу, зелень петрушки и укроп.

1. Редьку и морковь натереть на терке; добавить мелко рубленный чеснок и тертое яблоко.

2. Заправить салат майонезом, посыпать зеленью петрушки и укропом.

Салат из репы и моркови

10 мин

2 порции

2–3 среднего размера репы, 1 морковь, 1 яблоко, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, перец, соль по вкусу.

1. Репу и морковь мелко нашинковать или натереть на терке, добавить измельченный зеленый лук, соль, перец. Масло смешать с уксусом и этой смесью заправить овощи. Уложить все в салатник, сверху украсить дольками яблок.

2. Чтобы яблоки не темнели, их необходимо сбрызнуть уксусом.

Салат из редьки с морковью и грецкими орехами

10 мин

1 порция

1 редька среднего размера, 1 небольшая морковь, 6 грецких орехов, 2–3 дольки чеснока, ½ лимона, сметана, лимонная цедра, соль по вкусу.

1. Редьку и морковь натереть на мелкой терке. Истолочь ядра грецких орехов и дольки чеснока. Все соединить, добавить сок лимона, соль, немного лимонной цедры и перемешать.

2. Салат заправить сметаной.

> **Совет:** Для удаления горечи нарезанную редьку надо посолить, тщательно перемешать и дать постоять 15–20 мин. Для смягчения вкуса можно добавить тертую морковь.

Салат из редьки, моркови и соленых огурцов

10 мин

2 порции

2 редьки, 2 моркови, 3 соленых огурца, 1 яблоко, 200 г. сметаны, сахар, соль по вкусу.

1. Редьку почистить, натереть на терке, посолить, положить в миску и основательно встряхнуть. Добавить натертую морковь, яблоко и нарезанные кубиками, очищенные от кожуры огурцы.

2. Посыпать салат солью и сахаром, залить сметаной и осторожно перемешать.

Салат из редьки и огурцов со сметаной

10 мин

2 порции

4 редьки, 2 свежих огурца, 100 г. зеленого лука, 130 г. сметаны, 2 ст. ложки мелко рубленной зелени укропа, соль по вкусу.

1. Измельченную соломкой или натертую редьку смешать с нарезанными тонкими ломтиками огурцами, частью нашинкованного лука, сметаной, солью и перемешать.

2. При подаче на стол посыпать оставшимся луком и рубленой зеленью.

Салат из свеклы и моркови

10 мин

1 порция

1 свекла, 1 морковь, 1 долька чеснока, 1 грецкий орех, майонез, соль по вкусу.

1. Натереть сырую свеклу на терке, добавить тертую морковь, немного измельченного чеснока и грецкого ореха, посолить, перемешать и заправить майонезом.

2. Если хотите сделать свекольный салат понежнее, свеклу сварить, морковь заменить яблоками, исключить чеснок, а все остальное — так же.

Совет: Чтобы свекла получилась сочной и вкусной, ее следует варить неочищенной.

Салат из свеклы и консервированных огурцов

1 ч

2 порции

2 свеклы, 2 консервированных огурца, 100 г. зеленого горошка, ½ стебля лука-порея, 50 г. грецкого ореха, зелень.

Для заправки: 200 г. сметаны, 1 ст. ложка столового хрена, сахар, соль по вкусу.

1. Отваренную и очищенную свеклу, огурцы и лук-порей нарезать небольшими квадратиками, орехи размельчить, добавить горошек. Сметану посолить, добавить сахар, хрен, размешать. Залить полученной заправкой салат. Украсить зеленью.

2. Салат можно приготовить также с оливковым маслом и добавить лимонный сок.

Салат из свеклы с изюмом

1 ч

1 порция

2 свеклы, 1 яблоко среднего размера, 100 г. распаренного изюма, 5 грецких орехов, 100 г. майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Отварить или испечь свеклу. Натереть ее на крупной терке, добавить мелко нарезанное яблоко, изюм, если есть — измельченные и слегка обжаренные грецкие орехи, соль.

2. Залить салат майонезом и посыпать зеленью петрушки.

Свекольный салат с луком

Вариант 1

1 ч

1 порция

2 свеклы, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, сметана, соль по вкусу.

1. Свеклу сварить или испечь в духовке. Мелко нашинковать ее и смешать с так же мелко нашинкованным репчатым луком (по вкусу). Заправить солью, растительным маслом, сметаной.

2. Лук предварительно обдать кипятком или обжарить.

Вариант 2

1 ч

1 порция

1 свекла, 2 луковицы, тмин, хрен, любой кислый сок, ⅓ стакана соуса из растительного масла, сахар, соль.

1. Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать соломкой. Добавить растертый тмин, хрен, кислый сок, сахар, соль, заправить соусом из растительного масла и все перемешать. Выложить овощи в салатник и украсить колечками лука.

2. Вместо соуса можно использовать сметану.

Салат из свеклы и квашеной капусты

10 мин

2 порции

2 свеклы, 1 стакан квашеной капусты, 3 дольки чеснока, 3 ст. ложки растительного масла.

1. Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Капусту отжать, а рассол смешать с растительным маслом и рубленым чесноком.

2. Свеклу перемешать с капустой и полить получившимся соусом.

Совет: При приготовлении свеклы используйте специи, иначе блюдо получится пресным и безвкусным.

Салат из свеклы с маринованными огурцами

1 ч

1 порция

1 свекла, 2 маринованных огурца, 1 лук-порей, 70 г. майонеза, 2 ст. ложки сметаны, хрен, соль по вкусу.

1. Огурцы и вареную свеклу натереть на крупной овощной терке, добавить мелко нарезанный лук-порей и залить овощи майонезом, смешанным со сметаной и натертым хреном.

2. Выложить смесь в салатник и украсить колечками лука-порея и ломтиками огурца.

Салат из свеклы и огурцов

1 ч

2 порции

300 г. свеклы, 100 г. свежих и 100 г. соленых огурцов, 100 г. майонеза, зеленый лук, немного сахара, соль по вкусу.

1. Сваренную свеклу нарезать кубиками. Соединить с ней нарезанные свежие и соленые огурцы, зеленый лук, посыпать сахаром и полить майонезом.

2. Посолить по вкусу.

Салат из шпината

10 мин

1 порция

150 г. шпината, 1 огурец, 1 помидор, 10 г. зеленого лука, 3 г укропа, 1 ст. ложка майонеза, сахарный песок, соль по вкусу.

1. Листья вымыть, обсушить и нарезать. Смешать их с нашинкованным зеленым луком, заправить солью, сахаром, майонезом.

2. Положить кушанье горкой в салатник, украсить кружочками свежих помидоров и огурцов, посыпать рубленым укропом и подать на стол.

Салат из шпината и щавеля

5 мин

3 порции

100 г. шпината, 100 г. щавеля, 100 г. зеленого лука, 3–4 шт. редиса, 4 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

1. Шпинат и щавель нарезать соломкой, лук измельчить. К сметане добавить соль, залить ею зелень и осторожно переложить.

2. Украсить салат редисом.

Салат из шпината и щавеля с ореховым соусом

20 мин

2 порции

300 г. щавеля и шпината, ½ стакана орехов, 3 дольки чеснока, 1 ст. ложка рубленого лука, по 1 ст. ложке зелени укропа и петрушки, уксус, растительное масло, соль по вкусу.

1. Стебли шпината и щавеля отварить в соленой воде до мягкости, отжать и выложить в салатник.

2. Отдельно приготовить ореховый соус: орехи, чеснок, зеленый лук, укроп и петрушку истолочь в ступке до получения однородной массы и развести горячей водой до консистенции густой сметаны. Добавить по вкусу уксус, соль и растительное масло. Этим соусом полить салат.

Салат из шпината, щавеля и зеленого лука

10 мин

2 порции

400 г. свежего шпината (отобрать мелкие листочки), 2 пучка зеленого лука, 200 г. щавеля, ½ пучка петрушки, 2 вареных яйца, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, соль по вкусу.

1. Шпинат, щавель, зеленый лук и петрушку хорошо промыть, мелко нарезать и смешать. Затем сбрызнуть уксусом, добавить по вкусу соль, растворенную в 1 ст. ложке воды, и растительное масло.

2. Салат хорошо размешать и украсить кружочками вареных яиц.

Салат из щавеля и редиса со сметаной

10 мин

2 порции

200 г. щавеля, 100 г. редиса с листочками, 100 г. яблок, 20 г. зеленого лука, 5 г чеснока, 100 г. сметаны, сахар, соль по вкусу.

1. Щавель мелко нарезать, смешать с ломтиками и измельченными листочками редиса и зеленым луком, тертыми яблоками и чесноком.

2. Массу переложить в салатник, заправить сметаной, сахаром и солью.

Салат из щавеля, яблок и брусники

10 мин

2 порции

2 горсти молодых листьев щавеля, 3–4 красных яблока, 4 ст. ложки брусничного компота, несколько орехов.

Для соуса: 6 ст. ложек яблочного сока, 2 ст. ложки лимонного сока, крупно молотый черный перец, 1 ч. ложка меда, соль по вкусу.

1. Листья щавеля нарезать и положить в салатник. Сверху выложить тонкие дольки неочищенных яблок, бруснику и измельченные орехи. Залить соусом.

2. Салат следует перемешивать непосредственно перед едой.

Салат из щавеля и картофеля

10 мин

3 порции

200 г. щавеля, 100 г. шпината, 200 г. отварного картофеля, 150 г. сметаны, зеленый лук, укроп, сахар, соль по вкусу.

1. Картофель нарезать кубиками. Щавель, шпинат, зеленый лук и укроп мелко нарубить и вместе с солью и сахаром добавить к сметане. Приготовленным соусом залить картофель и перемешать.

2. Украсить салат редисом и зеленым луком.

Салат из щавеля и кислых яблок

10 мин

2 порции

200 г. щавеля, 2 кислых яблока, 1 луковица, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 5 шт. редиса, ½ стакана сметанного соуса, укроп.

1. Вымытый и обсушенный щавель мелко нарезать. Добавить натертые с кожицей яблоки, рубленый лук, ломтики редиса и измельченную зелень петрушки.

2. Смешать ингредиенты с соусом, украсить зеленью и редисом.

Салат из баклажанов с помидорами и зеленью петрушки

30 мин

5 порций

400 г. баклажанов, 200 г. лука, 200 г. сладкого перца, 400 г. помидоров, 3 ст. ложки подсолнечного масла, уксус, зелень, перец, соль по вкусу.

1. Баклажаны промыть, почистить их от кожицы, нарезать кружками, посыпать солью и дать постоять 15–20 мин, затем промыть водой так, чтобы отошла соль, и слегка отжать.

2. Подготовленные баклажаны обжарить вместе с репчатым луком на подсолнечном масле и положить в салатник. Добавить нарезанные кружочками помидоры, предварительно очищенный сладкий перец. Посолить, поперчить, полить уксусом и перемешать.

> **Совет:** Баклажаны перед приготовлением рекомендуется разрезать на ломтики и подержать 5 мин в холодной воде.

Салат из печеных баклажанов и помидоров

30 мин

10 порций

1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 2–3 луковицы, 3–4 сладких перца, 2–3 дольки чеснока, 130 мл растительного масла, зелень, перец, соль по вкусу.

1. Баклажаны испечь в духовке, чтобы стали мягкими, но не лопнули (иначе высохнут), дать остыть и почистить от кожуры. Затем мелко порубить, смешать с нарезанными помидорами, луком и перцем (лучше зеленым).

2. Добавить истолченный чеснок и заправить салат подсолнечным маслом, посолить и поперчить по вкусу.

Салат баклажанный с картофелем

30 мин

2 порции

1 баклажан, 3 шт. картофеля, 2 помидора, 150 мл сливок, 3 корня хрена, соль по вкусу.

1. Отваренный картофель и свежие помидоры (без кожицы и семян) нарезать кружочками. Сырые баклажаны почистить и нарезать.

2. Все овощи перемешать и посолить по вкусу. Отдельно измельчить на терке хрен, смешать со сливками и добавить в салат.

Салат из кабачков

10 мин

2 порции

200 г. кабачков, 1 луковица, 1 помидор, зелень укропа, мелисса, лимонная цедра, майонез по вкусу.

1. Кабачки вымыть и настрогать на крупной терке. Смешать их с мелко нарезанной луковицей, рубленой зеленью и тертой лимонной цедрой. Заправить майонезом.

2. Вкус становится еще лучше, если вместо майонеза использовать сметану и добавить нарезанные кружочками помидоры.

Салат из кабачков с луком

5 мин

4 порции

1 кабачок, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени, 3 ст. ложки сметаны, ½ ч. ложки сахара.

1. Очистить кабачок, разрезать вдоль, удалить сердцевину и нарезать обе половинки поперек тонкими прозрачными ломтиками. Смешать мелко нарезанный лук с кабачками.

2. Для заправки растереть чеснок, добавить растительное масло, горчицу, зелень, перец и сахар, можно и сметану.

Салат из кабачков с помидорами

10 мин

2 порции

150 г. кабачков, 200 г. помидоров, 1 луковица, 1 пучок укропа, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры, соль, майонез по вкусу.

1. Кабачки вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Добавить помидоры, нарезанные тонкими кружочками. Смешать с мелко нарезанной луковицей, рубленой зеленью и тертой лимонной цедрой, посолить.

2. Заправить салат майонезом.

Салат из кабачков и лука-порея

10 мин

2 порции

200 г. кабачков, 70 г. лука-порея, 1 ст. ложка хрена, 100 г. майонеза, зелень по вкусу.

1. Кабачки почистить, вынуть мякоть. Если кабачки маленькие, с тонкой кожицей, их чистить не надо. Кабачки натереть на крупной овощной терке. К майонезу добавить мелко нарубленный лук-порей, тертый хрен и зелень.

2. Кабачки заправить соусом, выложить в салатник и посыпать зеленью.

Салат из кабачков с яблоками

10 мин

4 порции

1 кабачок, 2 яблока, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 ст. ложка эстрагона, 3 дольки чеснока, 4 ст. ложки майонеза, молотый перец по вкусу.

1. Кабачки и репчатый лук нарезать соломкой. Добавить нарезанные дольками яблоки, соленые огурцы, перец и все перемешать.

2. При подаче посыпать салат рубленым чесноком, полить майонезом и украсить эстрагоном.

Салат из кабачков, чечевицы, капусты и фасоли

30 мин

5 порций

200 г. кабачков, 200 г. чечевицы, 200 г. фасоли, 300 г. капусты, 2 ст. ложки рубленой зелени, 1 ст. ложка рубленого зеленого лука.

Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла, перец, лимонный сок по вкусу.

К отварным бобовым и нарезанным овощам добавить рубленую зелень, лук и заправку.

Салат из кабачков и яблок с морковью

10 мин

2 порции

2 яблока, 300 г. кабачков, 1 морковь, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

1. Кабачки, яблоки и морковь нарезать соломкой.

2. Добавить соль и лимонный сок, посыпать смесь зеленым луком и полить майонезом.

Салат из тыквы и айвы

20 мин

3 порции

300 г. тыквы, 200 г. айвы, 1 ст. ложка сахара, 400 мл воды, 5 шт. гвоздики, корица по вкусу.

1. Тыкву нарезать ломтями толщиной 2 см, почистить от кожуры и завязи вместе с мякотью, нарезать одинаковыми кусочками. Плоды полностью созревшей айвы нарезать тонкими ломтями (без сердцевины) и варить в воде почти до мягкости, затем добавить сахар, специи и вскипятить. К айве добавить тыкву и варить на слабом огне, пока она не станет прозрачной.

2. Остудить, выложить в салатник, подавать к холодным закускам.

Салат из тыквы

30 мин

2 порции

300 г. тыквы, 90 г. сахара, 100 мл 3%-ного уксуса, 100 мл кипяченой воды, корица, гвоздика по вкусу.

Тыкву нарезать кубиками и отварить в маринаде из воды, уксуса, сахара, корицы и гвоздики. Готовая тыква должна быть прозрачной. Она особенно хорошо сочетается с мясными и рыбными блюдами.

Совет: Хорошая тыква должна быть тяжелой для своего размера, с твердой коркой.

Салат из тыквы и помидоров с творогом

10 мин

5 порций

300 г. тыквы, 200 г. помидоров, 1 луковица, 150 г. творога, 100 г. сметаны, зелень, листья зеленого салата.

1. Вымытую и очищенную тыкву натереть на крупной терке. Помидоры нарезать ломтиками, репчатый лук — кружочками. Мелко нарубить зелень. Приготовленные продукты смешать, добавить творог и сметану, после чего тщательно перемешать.

2. Готовое кушанье выложить на листья зеленого салата, украсить зеленью и ломтиками помидора.

Салат из тыквы с медом

15 мин

2 порции

90 г. тыквы, 70 г. брюквы, 60 г. яблок, 30 г. меда.

1. Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и дать постоять 40 мин. Брюкву с яблоками почистить (из яблок удалить сердцевину с семенами), также нарезать мелкими кубиками и перемешать с тыквой.

2. Выложить горкой в салатницу, украсить ломтиками яблок и подать к столу.

Салат из тыквы и яблок

10 мин

2 порции

400 г. тыквы, 2 яблока, 2 ст. ложки ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сахара, цедра апельсина, лимонный сок.

1. К натертым на крупной терке тыкве и яблокам добавить мелко истолченные орехи, сахар, мелко натертую апельсиновую цедру и лимонный сок.

2. Все хорошо размешать.

Салат из тыквы и яиц

20 мин

1 порция

2 вареных яйца, 200 г. тыквы, 1 мелкая луковица.

Для соуса: 3 ст. ложки кефира, 2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки, чеснок, молотый перец, соль по вкусу.

1. Чеснок растереть с солью. Компоненты, предназначенные для соуса, взбить миксером до получения однородной массы. Тыкву нарезать кубиками, припустить в собственном соку до готовности и охладить. Лук тонко нашинковать. Вареные яйца мелко порубить.

2. Подготовленные продукты смешать с соусом.

Салат из стручковой фасоли

30 мин

4 порции

200 г. стручковой фасоли, 4 помидора, 4 огурца, 4 листа салата, 2 вареных яйца, 4 ст. ложки сметаны с майонезом, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа, черный молотый перец, соль.

1. Стручки фасоли почистить от жилок, помыть, отварить и косо нарезать на кусочки длиной 2–3 см. Огурцы и помидоры помыть, нарезать кружочками. Подготовленные овощи слоями уложить в салатник на листья салата, сверху положить кружочки вареных яиц.

2. Посолить салат, полить сметаной с майонезом и посыпать мелко рубленной зеленью.

Салат из фасоли

1 ч

3 порции

500 г. фасоли, 1 луковица, 2–3 дольки чеснока, 2 помидора, 200 г. сметаны, соль по вкусу.

1. Фасоль заранее замочить, а затем отварить. В отваренную фасоль положить мелко нарезанный лук, размятый чеснок и дольки помидоров.

2. Залить салат сметаной.

Салат из фасоли и ветчины

1 ч

4 порции

2 стакана фасоли, 1 головка лука, 200 г. ветчины, 2 вареных яйца, 1 ст. ложка тертого хрена, 3 ст. ложки уксуса, 4–5 ст. ложек растительного масла, специи, перец, соль по вкусу.

1. Положить в салатник сваренную фасоль, прибавить репчатый лук, нарезанный тонкой соломкой, мелко нарезанную ветчину, крутые яйца, нарезанные мелкими кубиками, соль и черный перец по вкусу.

2. Салат заправить растительным маслом и уксусом. Все хорошо размешать, переложить в салатник и посыпать мелко натертым хреном.

Салат из фасоли с майонезом

5 мин

3 порции

500 г. консервированной стручковой фасоли, 2 луковицы, 250 г. майонеза, черный молотый перец, соль.

Фасоль и лук мелко нарезать, смешать с майонезом, заправить солью и перцем.

Салат из фасоли и яблок

1 ч

2 порции

1 стакан белой фасоли, 2 яблока, 100 г. сметаны, 1 ч. ложка хрена в уксусе, сахар, соль.

1. Предварительно замоченную фасоль отварить до мягкости, воду слить и остудить.

2. К сметане добавить соль, сахар, хрен, натертые на овощной терке яблоки и замешать в эту смесь фасоль.

Салат из фасоли и сладкого перца

20 мин

4 порции

500 г. зеленой фасоли, 4 стручка сладкого перца, зелень (укроп, эстрагон, чабрец) по вкусу.

1. Фасоль потушить в небольшом количестве воды, добавив уксус и соль. Стручки сладкого перца нарезать тонкими полосками, добавить в фасоль.

2. Заправить салат эстрагоном, укропом и чабрецом.

Салат из фасоли и грибов

1 ч

2 порции

1 стакан белой фасоли, 1 стакан соленых грибов, 1 отварной корень сельдерея, 2 вареных яйца.

Для соуса: 100 г. майонеза, 100 г. сметаны, сахар, соль.

1. Предварительно замоченную фасоль отварить до мягкости, процедить и остудить. Грибы измельчить, сельдерей и яйца нарезать кубиками. Приготовленные продукты залить соусом, перемешать.

2. Майонез можно заменить острым томатным соусом.

> **Совет:** Чтобы фасоль быстрее сварилась, нужно залить ее холодной водой и сразу поставить варить. Как только она закипит, нужно подлить еще немного холодной воды. Повторить эту операцию 4 раза. Через 40 мин фасоль будет готова.

Салат из фасоли и огурцов

20 мин

3 порции

500 г. зеленой фасоли, 3 свежих огурца, зелень чабреца и укроп.

1. Фасоль потушить в небольшом количестве воды, добавив уксус, соль и чабрец. Перед подачей на стол смешать ее с нашинкованными или нарезанными тонкими ломтиками огурцами.

2. Заправить салат рубленым укропом.

Овощные салаты-ассорти

Хорошо подобранные (именно так переводится с французского «assorti») и сочетающиеся овощи входят в состав рецептов салатов-ассорти. В таких салатах каждый из ингредиентов важен и равноценен. Специально подобранная смесь овощей по критериям сочетаемости продуктов наиболее подходит для здорового питания.

Всемирно известный доктор Шелтон предлагал готовить такие салаты из простых овощей без каких-либо заправок или соусов. В качестве основы для изобретения собственных салатов он рекомендует такие составляющие:

- листовой салат, сельдерей, капуста;
- листовой салат, сельдерей, помидоры;
- листовой салат, капуста, сладкий перец;
- листовой салат, эндивий и помидор;
- капуста, огурцы, редис.

Порции компонентов для предложенных салатов подбираем по собственному вкусу, а солим по желанию. Кстати, без соли эти салаты не теряют своих вкусовых качеств, а пользы, пожалуй, даже прибавляют. Не стоит рассматривать предложенные сочетания овощей как догму. Экспериментируйте с выбором продуктов.

Салат из капусты, огурцов и моркови

15 мин

3 порции

150 г. белокочанной капусты, 150 г. огурцов, 100 г. моркови, 80 г. зеленого салата, 30 г. зеленого лука, 100 г. сметаны, зелень, соль по вкусу.

1. Капусту, морковь и зеленый салат нарезать соломкой, свежие огурцы — тонкими ломтиками, лук нашинковать. Все смешать, посолить, заправить сметаной.

2. Готовое кушанье уложить горкой в салатник, украсить листиками зеленого салата, кольцами лука и кружочками огурца. Посыпать мелко нарезанной зеленью петушки или укропом.

Салат из капусты и моркови с медом и горчицей

15 мин

1 порция

160 г. белокочанной капусты, 2 моркови, 60–80 г. соленого сельдерея, по 4 ст. ложки уксуса и растительного масла, по 1 ч. ложке меда и готовой столовой горчицы.

1. Капусту и морковь нашинковать. Положить капусту в миску и толочь деревянным пестиком до мягкости. Смешать ее с морковью, маслом, медом и горчицей, приправить сельдереем. Можно добавить мелко нарезанную петрушку.

2. Все переложить в салатник, полить уксусом.

Салат из моркови, свеклы и огурцов

10 мин

2 порции

2 моркови, 2 небольшие вареные свеклы, 1–2 огурца, 1 корень сельдерея, 50 г. зеленого салата, 150 г. сметаны, зелень, соль по вкусу.

1. Морковь и корень сельдерея натереть на терке. Свеклу, огурцы и листья зеленого салата нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной, солью и перемешать.

2. При подаче салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из свежих овощей с яйцами

10 мин

4 порции

5 помидоров, 2 кочана зеленого салата, 1 огурец, 3 вареных яйца, 1 стебель лука-порея, 4 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, черный перец, соль по вкусу.

1. Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца с добавлением соли по вкусу.

2. Зеленый салат крупно нарезать, помидоры нарезать дольками, а огурец (неочищенный) — кружочками. Яйца разрезать на четвертинки. Подготовленные продукты смешать, заправить приготовленной заправкой и хорошо размешать. Посыпать мелко нарезанным луком-пореем.

3. Подавать салат на стол сразу после приготовления.

Салат из сырых овощей

10 мин

1 порция

1 свекла, 1 большая морковь, 1 огурец, 2 листа капусты, листья и корни сельдерея и петрушки, зеленый лук, укроп, растительное масло, соль по вкусу.

1. Свеклу и морковь (в равных количествах) натереть на крупной терке. Нарезать огурец, нашинковать пару листьев капусты, листья и корни сельдерея, петрушки, зеленый лук, укроп.

2. Все смешать, посолить по вкусу, заправить растительным маслом.

Салат из свежих овощей с медом

10 мин

2 порции

3–4 молодые моркови, 2–3 яблока, несколько ломтиков сельдерея, 2–3 крупно толченных ядра грецких орехов, 1 ст. ложка тертой лимонной цедры, 2–3 ст. ложки растительного масла, сок ½ лимона, 2–3 ст. ложки пчелиного меда, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Очищенные морковь и яблоки измельчить на терке, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея и петрушки. Затем прибавить толченые орехи, лимонный сок и растительное масло.

2. Залить салат пчелиным медом.

Салат из овощей с яйцом

10 мин

4 порции

200 г. отварного картофеля, 200 г. маринованных огурцов, 100 г. моркови, 100 г. консервированного зеленого горошка, 100 г. вареного сельдерея, 3 вареных яйца, зеленый лук.

Для соуса: 150 г. сметаны, 100 г. майонеза, зелень, горчица, сахар, соль.

1. Продукты нарезать кубиками, заправить соусом и все перемешать.

2. Украсить салат кружочками яйца, колечками из огурцов и моркови, а также рубленым зеленым луком.

Салат «Осенний»

10 мин

2 порции

2–3 моркови, ½ редьки, ½ сельдерея, 4–6 помидоров, 8 ст. ложек майонеза, петрушка, укроп, уксус, соль по вкусу.

1. Очищенные и вымытые морковь, редьку и сельдерей измельчить на терке, помидоры нарезать кубиками. Перемешать, посолить, заправить уксусом и залить майонезом.

2. Массу распределить на порции. Каждую украсить нарезанными кубиками помидорами и посыпать мелко нарезанными укропом и петрушкой.

Салат из свежих овощей, сыра и ветчины

10 мин

2 порции

4–5 помидоров, 1 крупный кочан свежего зеленого салата, 1 небольшой огурец, 1 луковица, 200 г. сыра, 150 г. ветчины, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, ½ ч. ложки готовой горчицы, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Листья зеленого салата нарезать тонкими полосками, а остальные продукты — кубиками. Хорошо все размешать и заправить предварительно приготовленной заправкой из растительного масла, горчицы, уксуса и соли.

2. Посыпать салат мелко нарезанной петрушкой.

Овощной салат с сыром

15 мин

2 порции

3–4 моркови, 1 корень петрушки, 4–5 шт. маринованных огурцов, 1 лимон, подсолнечное масло, тертый сыр, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Нарезать тонкими кружочками морковь и петрушку, потушить до готовности. Выложить в салатник, смешать с нарезанными кружками огурцами, тертым сыром.

2. Посыпать салат мелко рубленной зеленью петрушки, побрызгать лимонным соком, посолить и полить подсолнечным маслом.

Совет: Увядшую зелень петрушки, укропа можно освежить, положив в воду, в которую добавлено немного уксуса (1 ч. ложка уксуса на полстакана воды).

Салат зеленый

5 мин

3 порции

500 г. зеленого салата, 2 пучка редиса, 2–3 свежих огурца, 100 г. зеленого лука, 200 г. сметаны, соль по вкусу.

1. Нарезать листья салата полосками. Лук измельчить, огурцы и редис нарезать кружочками.

2. Все перемешать, посолить, заправить сметаной и посыпать зеленью.

Салат зеленый с яйцами

10 мин

2 порции

2 пучка зеленого салата, 2 помидора, 2 огурца, 2 вареных яйца, 1 пучок зеленого лука, 5–6 шт. редиса, 100 г. майонеза, зелень петрушки, укроп, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Овощи почистить, помыть, с огурцов снять кожицу. Листья салата почистить от плодоножек, хорошо промыть проточной водой. Помидоры, огурцы, редис и лук нарезать кружочками, листья салата — в виде лапши. Яйца отварить и измельчить.

2. Подготовленные продукты перемешать, положить в салатник. Салат поперчить, посолить, заправить майонезом, посыпать мелко рубленной зеленью петрушки и укропом.

Салат зеленый со сметаной и яйцами

5 мин

2 порции

300 г. зеленого салата, 1–2 вареных яйца, 100 г. сметаны, 1 ч. ложка сока лимона, зелень петрушки, укроп, соль по вкусу.

1. Листья салата нарезать полосками, яйца мелко порубить. Все перемешать, добавить сок лимона и соль.

2. Салат заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и укропом.

Салат «Витаминный»

10 мин

3 порции

30 г. листового салата, 100 г. огурцов, 150 г. яблок, 100 г. помидоров, 50 г. сельдерея, 200 г. моркови, 200 г. сметаны, 2 ст. ложки айвового сока, несколько вишен, сахар по вкусу.

1. Выстелить блюдо листьями листового салата, положить сверху нарезанные ломтиками свежие фрукты и овощи: огурцы, яблоки, помидоры, сельдерей (нарезать соломкой). Салат кучками разложить по краям посуды, а в середину — горку натертой моркови.

2. Украсить вишнями без косточек. Залить сметаной с добавленными к ней сахаром и айвовым соком.

Салат «Золотая осень»

10 мин

4 порции

2 кабачка, 2 сочные груши, 2 кислых яблока, 2 ст. ложки изюма, сок 2 лимонов, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

1. Кабачки почистить и нарезать тонкими кружочками. Груши и яблоки почистить от кожицы, разрезать дольками, вынуть сердцевину и добавить к кабачкам. Посыпать изюмом, полить лимонным соком, добавить сахар, соль, перемешать и поставить в холодильник на 2 ч.

2. Перед подачей на стол салат полить растительным маслом.

Салат «Живая сила»

10 мин

2 порции

2 помидора, 2 огурца, 2 моркови, 2 яблока, 100 г. зеленого салата, 100 г. сметаны, сок ½ лимона, сахар, соль.

1. Свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, листики салата — на 3–4 части каждый. Перемешать, заправить сметаной, добавив лимонный сок, соль, сахар.

2. Украсить салат ломтиками помидоров.

Салат «Крестьянский»

10 мин

4 порции

3–4 огурца, 2–3 помидора, 2–3 стручка сладкого перца, 1–2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

1. Свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, перец — соломкой, лук — полукольцами. Овощи перемешать, посолить, поперчить и заправить маслом и уксусом.

2. Салат украсить зеленью петрушки.

> **Совет:** Перед приготовлением молодые свежие огурцы лучше не очищать от кожицы — лишь промыть холодной кипяченой водой.

Салат «Мечта»

10 мин

3 порции

300 г. капусты, 2–3 огурца, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 яблоко, ½ лимона, 2 дольки чеснока, по 2–3 ст. ложки майонеза и сметаны, зеленый лук, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Огурцы, морковь и капусту нарезать мелкой соломкой. Еще мельче нарезать очищенный корень сельдерея, зеленый лук и чеснок. Положить все в эмалированную миску, полить соком лимона. Нарезать на дольки яблоки.

2. Перемешать все овощи и фрукты, добавить по вкусу соль, сахар, сметану и майонез и еще раз все хорошо размешать.

3. Затем выложить горкой в салатник и украсить дольками яблок, овощами.

Салат «Август»

10 мин

2 порции

5 кисло-сладких яблок, 1–2 моркови, 200 г. капусты, 1 мелкая луковица, зелень.

Для заправки: 100 г. сметаны, 100 г. майонеза, 1 ч. ложка хрена, сахар, соль по вкусу.

1. Капусту, морковь и яблоки натереть на овощной терке, лук мелко нарезать. Добавить сметану, майонез, соль, сахар, хрен.

2. Все размешать, украсить зеленью.

Овощной салат «Пикантный»

10 мин

2 порции

3 яблока, 2 помидора, 1 луковица, 2 маринованных огурца, 1 стручок сладкого перца, 2 дольки чеснока, 100 г. майонеза, 1 ч. ложка хрена в уксусе, молотый красный перец, сахар, соль по вкусу.

1. Очищенные от кожуры яблоки и огурцы нарезать кубиками, лук и чеснок измельчить. Сладкий перец нарезать полосками, помидоры — кубиками. Майонез смешать со специями, залить продукты и все перемешать.

2. Украсить салат полосками перца, огурцом и зеленью.

Салат сборный

10 мин

2 порции

2 огурца, 1 помидор, 1 сладкий красный перец, 1 вареное яйцо, 5–6 шт. редиса, 100 г. майонеза, лук, укроп, петрушка (зелень) по вкусу.

1. Огурцы, помидоры, редис, зелень лука, петрушки, укроп, красный сладкий перец и вареное яйцо нарезать.

2. Смесь заправить майонезом.

Салат «Русский разносол»

30 мин

2 порции

3–4 шт. картофеля, 2 моркови, 100 г. квашеной капусты, 1–2 соленых огурца, 2–3 соленых гриба, 1–2 соленых помидора, 1 головка маринованного лука, 1 морковь, зелень (можно, по желанию, дополнить блюдо и другими соленьями и маринованными овощами и фруктами).

1. Отварные картофель и морковь нарезать кружками, соленые огурцы — дольками и кружками, крупные грибы разрезать пополам. Помидоры положить целиком, лук нарезать кольцами. Квашеную капусту перебрать, крупные куски нашинковать.

2. Все продукты красиво разложить на блюде, окропить растительным маслом, украсить зеленью.

Салат из яблок и квашеной капусты

10 мин

3 порции

400 г. квашеной капусты, 3 яблока, ½ лимона, 2 огурца, 2–3 ст. ложки растительного масла, 100 г. майонеза, зелень петрушки и укропа, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Яблоки и огурцы нарезать кусочками, капусту слегка отжать. Уложить все в салатник и полить майонезом, смешанным с лимонным соком и растительным маслом. Посолить, поперчить по вкусу.

2. Украсить салат зеленью петрушки и укропом.

Салат из корня петрушки и брынзы с листьями малины

10 мин

1 порция

5 корней петрушки, 100 г. брынзы, 1 морковь, 4 ст. ложки рубленых листьев малины, 100 г. сметаны.

1. Листья малины промыть и мелко порубить. Натертые на крупной терке петрушку и морковь смешать.

2. Добавить нарезанную кубиками брынзу, полить сметаной, посыпать рублеными листьями малины.

Салат «Здоровье»

10 мин

2 порции

2 сырые моркови, 2 свежих огурца, 2 яблока, 2 помидора, 100 г. зеленого салата, 100 г. сметаны, ¼ лимона, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой. Часть зеленого салата нарезать полосками. Все перемешать, посолить, добавить сок лимона, зелень петрушки и заправить сметаной.

2. На блюде красиво уложить листья зеленого салата, на них выложить подготовленную массу. Украсить ее зеленью петрушки и ломтиками помидора.

Салат «Весна»

10 мин

1 порция

30 г. салата, 30 г. красного редиса, 30 г. огурцов, 20 г. зеленого лука, ½ вареного яйца, 30 г. сметаны.

1. Листовой салат нарезать на крупные части, редис и огурцы — тонкими ломтиками.

2. Овощи смешать и заправить сметаной, используя половину ее нормы. Оставшейся сметаной полить салат сверху, украсить яйцом и луком.

3. Допускается готовить салат и без огурцов. В этом случае следует увеличить норму редиса или салата.

Салат «Русский»

10 мин

2 порции

3–4 шт. картофеля, 2 моркови, 1 стакан зеленого горошка, 4–5 свежих грибов, 1–2 соленых огурца, 200 г. ветчины, 1 яблоко, 1 корень сельдерея, 100 г. майонеза, соль по вкусу.

1. Картофель, морковь, огурцы, ветчину, яблоко и сельдерей нарезать кубиками, грибы отварить и мелко порубить. Все продукты смешать с зеленым горошком, заправить майонезом.

2. Выложить смесь горкой в салатник, украсить цветком из моркови.

Салат «Пикантный»

1 ч

2 порции

200 г. сыра, 2 ½ свеклы, 120 г. постромы, 40 г. грецких орехов, 6 ст. ложек майонеза.

1. Отварную свеклу, постромы и сыр нарезать соломкой.
2. Добавить грецкие орехи, заправить салат майонезом.

Салат «Майский»

10 мин

3 порции

300 г. редиса, 3 огурца, 150 г. салата, 1 пучок зеленого лука, 3 вареных яйца, 200 г. сметаны, рубленая петрушка, соль по вкусу.

1. Порубленный зеленый лук, нарезанные на несколько частей листья салата и тонкие кружочки огурцов и редиса (часть оставить для украшения салата) перемешать с половиной сметаны.

2. Выложить овощи в салатницу, залить оставшейся сметаной, украсить кружочками яиц, целыми листьями салата, огурцами и редисом.

3. Перед подачей посыпать зеленью петрушки.

Салат «Полевой»

10 мин

4 порции

800 г. белокочанной капусты, 50 мл 3%-ного уксуса, 100 г. зеленого лука, 2 ст. ложки сахара, 2–3 ст. ложки растительного масла.

1. Капусту тонко нашинковать, положить в широкую кастрюлю, влить уксус и нагревать при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не осядет и не приобретет матовый цвет. Быстро охладить ее, добавить растительное масло, сахар и перемешать.

2. Салат переложить в салатник и посыпать мелко нарезанным луком.

Салат-паста

10 мин

2 порции

300 г. измельченной капусты, 1 красный или зеленый перец, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки сока лимона, сметана, соль по вкусу.

1. Капусту, перец и все остальное превратить в однородную массу с помощью миксера.

2. Так же можно приготовить салат из других овощей. Овощи могут быть отварными.

Салат из помидоров и яблок с зеленым салатом

10 мин

4 порции

5–6 помидоров, 4–5 яблок, 2 пучка зеленого салата, 150 г. сметаны, рубленая зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Нарезанные на кружочки помидоры, яблоки и нашинкованный салат положить в салатницу и перемешать.

2. Салат полить сметаной, посыпать зеленью и украсить мелкими листиками салата.

Салат из белокочанной капусты, сельдерея и моркови

10 мин

5 порций

400 г. белокочанной капусты, 200 г. сельдерея, 200 г. моркови, 100 г. яблок, 100 мл растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Все овощи и яблоки нашинковать, приправить солью и перцем, перемешать с маслом.

Салат «Школьный»

10 мин

3 порции

500 г. моркови, 100 г. яблок, 20 г. сахара, 100 г. сметаны, 1 ч. ложка сока лимона, соль по вкусу.

1. Морковь нарезать соломкой, яблоки — кубиками.

2. Все перемешать, добавить сахар, сок лимона, соль, заправить сметаной.

Салат из моркови и кураги с лимоном

10 мин

2 порции

400 г. моркови, 100 г. кураги, 1 небольшой лимон, 100 г. сметаны, зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.

1. Морковь натереть на крупной терке. Курагу нарезать. Из лимона удалить семечки и нарезать его мелкими кусочками вместе с цедрой.

2. Все перемешать, добавить соль, сахар, заправить сметаной и посыпать зеленью петрушки.

Салат смешанный

10 мин

5 порций

500 г. моркови, 200 г. яблок, 200 г. сельдерея, 50 мл фруктового сиропа, 50 мл растительного масла.

Морковь, яблоки и сельдерей нашинковать и перемешать. Добавить фруктовый сироп, растительное масло и еще раз перемешать. Пряности не добавлять!

Салат из репы

10 мин

2 порции

2–3 репы, 100 г. смородины, мед, укроп.

1. Очищенную репу натереть или нарезать тонкой соломкой, смешать с размятыми ягодами и заправить.

2. Посыпать салат рубленым укропом.

Салат из свеклы с чесноком

10 мин

2 порции

2 вареные свеклы средней величины, 3–4 дольки чеснока, 1 яблоко, 100 г. майонеза, сахар, соль по вкусу.

1. Свеклу и яблоко натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным чесноком.

2. Добавить сахар и соль, заправить салат майонезом.

Салат из свеклы с черносливом

10 мин

2 порции

2 вареные свеклы средней величины, 200 г. чернослива, сок ½ лимона, 100 г. майонеза, 100 г. сметаны, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

1. Свеклу натереть на крупной терке, чернослив (предварительно промытый и замоченный, очищенный от косточек) нарезать кусочками.

2. Все перемешать, сбрызнуть соком лимона, посолить.

3. Заправить салат майонезом, смешанным со сметаной и сахаром.

Салат из фасоли с яблоками

1 ч

1 порция

50 г. фасоли, 25 г. моркови, 10 г. корней сельдерея, 10 г. салатной капусты, 15 г. яблок, 10 г. горчичной заправки, соль по вкусу.

1. Фасоль перебрать, промыть, опустить в подсоленный кипяток и варить до готовности.

2. Отваренную морковь нарезать кубиками, сельдерей и яблоки нашинковать соломкой, добавить мелко нашинкованную салатную капусту. Соединить все ингредиенты, полить заправкой, украсить морковью и яблоками.

Салат с овощами и фруктами

15 мин

6 порций

300 г. яблок, 300 г. моркови, 300 г. картофеля, 300 г. апельсинов, 300 г. огурцов, 30 мл лимонной кислоты, 200 г. майонеза, 60 мл растительного масла, 30 г. сахара.

1. Поджарить на растительном масле дольки картофеля и моркови, слегка посолить и остудить. Очистить и нарезать яблоки, апельсины и свежие огурцы.

2. Соединить фрукты с остывшими овощами, добавить лимонную кислоту, сахар и аккуратно все перемешать. Затем заправить майонезом и опять аккуратно все перемешать.

3. Выложить все горкой в салатницу и украсить оставшимися дольками фруктов.

Салат из тыквы и яблок

10 мин

3 порции

400 г. тыквы, 150 г. яблок, 100 г. сахара, лимонный сок, ванилин, ягоды для украшения.

1. Тыкву очистить, удалить мякоть с семенами, промыть. У яблок вырезать сердцевину. Тыкву и яблоки натереть на терке, добавить сахар, лимонный сок, немного ванилина.

2. Украсить салат яркими ягодами.

Салат из яблок с мандаринами и черносливом

10 мин

2 порции

100 г. яблок, 60 г. мандаринов, 60 г. чернослива, 40 г. сметаны, 40 г. майонеза, 20 г. салатного сельдерея, 5 г сахарной пудры, веточка сельдерея, соль по вкусу.

1. Очищенные от кожицы и семян яблоки нарезать крупной соломкой. Чернослив заранее залить водой и довести до кипения. Затем охладить, удалить косточки и нарезать маленькими кусочками. Очищенные мандарины разделить на дольки, смешать с яблоками, черносливом и солью.

2. Салат заправить сметаной и майонезом и затем добавить сахарную пудру.

3. Готовый салат украсить веточкой сельдерея, мандаринами и черносливом.

Салат из апельсинов

5 мин

1 порция

3 апельсина, 2 ст. ложки воды, сметана, сахар по вкусу.

1. Из 2 апельсинов отжать сок, разбавить его кипяченой водой, добавить сахар. Третий апельсин нарезать дольками, залить сиропом и поставить на 30 мин в холодное место.

2. К салату подать сметану.

Сладкий салат

10 мин

3 порции

200 г. огурцов, 300 г. груш, 60 г. изюма, 100 г. орехов, 100 г. сметаны, лимонный сок.

1. Огурцы и груши почистить от кожицы, удалить семена, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Добавить промытый изюм, орехи и сахар.

2. Заправить салат сметаной.

Салат из дыни с персиком

10 мин

5 порций

1 кг дыни, 1 персик, 1 лимон, 100 г. сахарной пудры, 100 мл белого сухого вина.

1. Очищенную дыню нарезать кубиками, пересыпать сахарной пудрой и сложить в салатницу. Из лимона отжать сок и смешать его с вином. Полученной смесью полить дыню.

2. Охладить салат и украсить дольками персика.

Салат яблочный с брусничным вареньем и хреном

10 мин

2 порции

200 г. яблок, 3–4 ст. ложки брусничного варенья, 1 ст. ложка натертого хрена, 1 стакан взбитых сливок, соль по вкусу.

1. Яблоки очистить от кожуры. Нарезать их маленькими тонкими ломтиками, перемешать с брусничным вареньем, солью и хреном.

2. Готовый салат украсить взбитыми сливками.

Салат фруктовый

10 мин

5 порций

100 г. яблок, 100 г. слив, 100 г. персиков, 100 г. груш, 100 г. абрикосов, ½ лимона, 50 г. майонеза, 60 г. сметаны, сахарная пудра, соль по вкусу.

1. Нарезать сливы, персики и абрикосы небольшими дольками. Яблоки и груши почистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, сок лимона, сахарную пудру, заправить майонезом и сметаной.

2. Готовый салат украсить абрикосами и сливами.

Салат яблочный с черносливом и сметаной

10 мин

4 порции

400 г. яблок, 200 г. чернослива, 100 г. сметаны, 5 ст. ложек сахара.

1. Мытый чернослив замочить на 10 ч, затем вынуть косточки и мелко нарезать. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с черносливом и, добавив сахар, тщательно перемешать.

2. Залить салат сметаной.

Салат «Восточный»

10 мин

3 порции

3 апельсина, 3 помидора, 1 банка консервированных ананасов, лимонный сок по вкусу, 2–3 ст. ложки сливок, листовой салат, сахар, соль.

1. Очищенные помидоры нарезать ломтиками, апельсины — дольками. Смешать с ананасами и поставить в холодное место. Массу положить на листья зеленого салата, разложить на тарелке и залить смесью сливок, сока от ананасов, соли и сахара.

2. Сливки желательно предварительно взбить.

Салат фруктовый с майонезом

10 мин

2 порции

3 яблока, 1 груша, 1 апельсин, 1 мандарин, ¼ лимона, 50 г. майонеза, 1 ч. ложка сахарной пудры, соль по вкусу.

1. Груши, апельсины, мандарины и яблоки почистить, нарезать дольками, посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив, перемешать с майонезом и лимонным соком. Аккуратно уложив горкой в салатницу, посыпать цедрой апельсина, нарезанной тонкой соломкой, и украсить оставшимися дольками фруктов.

2. Салат подавать к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи. Можно подавать его и как самостоятельное блюдо.

Салат из груш с орехами

10 мин

2 порции

6 небольших груш, 6 грецких орехов, 1 стручок красного маринованного сладкого перца, 3 ст. ложки майонеза, 2–3 ст. ложки сметаны.

1. Очищенные груши разрезать пополам, удалить сердцевину и разложить на стеклянной тарелке.

2. В каждое углубление положить половинку ореха, полить майонезом со сметаной и посыпать тонко нарезанным сладким перцем.

Салат «Витаминный» — I

10 мин

2 порции

2 помидора, 5 слив, 1 яблоко, ½ лимона, 1 огурец, 1 морковь, 200 г. сметаны, 1 ч. ложка сахарной пудры, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки и укропа, соль.

1. Овощи обработать, яблоко очистить от кожицы и семян, сливы — от косточек. Морковь, огурец и яблоко нарезать соломкой, сливы, помидоры — дольками. Все перемешать, добавить соль, сахарную пудру, сок лимона, заправить сметаной, положить в салатник.

2. При подаче салат украсить дольками овощей и зеленью.

Салат «Витаминный» — II

10 мин

2 порции

300 г. белокочанной капусты, 100 г. моркови, по 60 г. вареной свеклы и свежих яблок, 20 г. изюма, 1/5 лимона, 40 г. майонеза, зеленый лук, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, посолить и перетереть. Сок отжать. Добавить к капусте натертую морковь, нашинкованную свеклу, натертые на крупной терке яблоки и изюм.

2. Заправить соком лимона, посолить, положить в салатник, залить майонезом и посыпать измельченным зеленым луком.

Салат «Здоровье»

10 мин

2 порции

100 г. зеленого салата, 2 помидора, 2 моркови, 2 свежих огурца, 2 яблока, ¼ лимона, 100 г. сметаны, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, часть зеленого салата — полосками. Все перемешать, посолить, добавить сок лимона, измельченную петрушку, заправить сметаной.

2. На блюде красиво разложить листья салата, на них выложить подготовленный салат, украсить его веточками петрушки и ломтиками помидора.

Салат из бананов

10 мин

2 порции

4 спелых банана, 1 ст. ложка порошка растворимого какао, 100 г. сахарной пудры, орехи, взбитые сливки.

1. Порошок какао смешать с сахарной пудрой. Бананы очистить и нарезать толстыми ломтиками и обвалять в полученной смеси. Посыпать толчеными орехами.

2. Разложив бананы на десертном блюде, покрыть их взбитыми сливками.

Салат яблочный с ананасом, бананами и виноградом

10 мин

2 порции

2 яблока, 3 ломтика ананаса, 2 банана, 300 г. винограда, 100 г. майонеза, 100 г. сгущенного молока, листья салата.

1. Ананас, бананы и яблоки нарезать мелкими кубиками, добавить виноград, залить майонезом и сгущенным молоком.

2. Все тщательно перемешать, охладить. Украсить кушанье листьями зеленого салата.

Салат из ежевики с орехами

10 мин

2 порции

400 г. ягод ежевики, 100 г. очищенных грецких орехов.

Для соуса: 2 яичных желтка, 100 г. сахара, немного лимонной цедры.

1. Промытые ягоды ежевики выложить в салатницу и посыпать толчеными грецкими орехами.

2. Взбить яичные желтки с сахаром, затем добавить туда немного натертой цедры лимона. Полученным соусом полить ежевику.

Салат «Фантазия»

10 мин

4 порции

200–250 г. арбузной мякоти, 6–8 слив без косточек, 200 г. мякоти дыни, 1 кисть винограда, зеленый салат.

Для соуса: 200 г. сметаны, 100 г. малины, 1 апельсин, ½ лимона, 30–40 г. ликера, 1 ст. ложка сахара, корица, соль по вкусу.

1. Сначала приготовить соус: ягоды протереть через сито, в миску с пюре натереть цедру лимона и апельсина. Из полученной смеси отжать сок, добавить сметану, соль, сахар, ликер, корицу и хорошо перемешать.

2. Арбуз и дыню нарезать ровными ломтиками или кубиками, сливы — дольками, салат — соломкой. Сложить все в миску, перемешать, добавить виноград.

3. Выложить массу на блюдо, полить соусом. Украсить зеленью салатных листьев.

Салат «Дачный»

15 мин

2 порции

200–250 г. арбузной мякоти, 6–8 абрикосов без косточек, 1 кисть винограда, зеленый салат.

Для соуса: 200 г. сметаны, 100 г. клубники, 1 апельсин, ½ лимона, 50 г. ликера, 1 ст. ложка сахара, корица, соль по вкусу.

1. Сначала приготовить соус: ягоды протереть через сито. В миску с пюре натереть цедру лимона и апельсина. Из полученной смеси отжать сок, добавить сметану, соль, сахар, ликер, корицу и хорошо перемешать.

2. Арбуз и дыню нарезать ровными ломтиками или кубиками, сливы — дольками, салат — соломкой. Сложить все в миску, перемешать, добавить виноград.

3. Выложить массу на блюдо, полить соусом. Украсить зеленью салатных листьев.

Салат «Забавная смесь»

30 мин

2 порции

200–250 г. цветной капусты, 2–3 помидора, 2 огурца, 100 г. зеленого горошка, 1–2 яблока, 1 гроздь винограда без косточек, 200 г. сметаны, пучок петрушки и укропа.

1. Цветную капусту отварить и разделить на соцветия.

2. Подготовленные яблоки, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками.

3. Овощи выложить в миску, добавить зеленый горошек, виноград, посолить и очень осторожно перемешать.

4. Смесь переложить в салатник, полить сметаной.

5. Перед подачей осыпать нарубленной зеленью петрушки и укропом.

Салат «Дионис»

15 мин

3 порции

300 г. арбуза, 200 г. помидоров, 100 г. огурцов, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка коньяка, укроп, перец, соль по вкусу.

1. Нарезать огурцы и помидоры. Добавить измельченный укроп и нарезанный кубиками арбуз. Тщательно все перемешать и заправить смесью из растительного масла, лимонного сока, коньяка, соли и перца.

2. Салат предварительно охладить и подать на стол в посуде со льдом.

Фруктовые салаты

Хотя теперь свежие фрукты не исчезают с прилавков магазинов круглый год, наслаждаться ими лучше всего летом и осенью — пока они еще не растеряли большую часть витаминов и биологически активных элементов. Чтобы помочь себе, любимому, в борьбе с авитаминозом, надо вводить в дневной рацион как можно больше фруктов. Объединив их с другими продуктами, можно получить оригинальные салатные композиции. Особенно часто такие яркие, зачастую отличающиеся сладким вкусом салаты подают на десерт.

Салат из абрикосов и капусты

10 мин

4 порции

400 г. белокочанной капусты, 1 стакан абрикосов, 2 ст. ложки кислого сока, 100 г. майонеза, 100 мл взбитых сливок, тмин, перец, соль по вкусу.

1. Нашинкованную капусту перемешать со свежими или маринованными абрикосами. Заправить смесь солью, перцем, тмином, добавить майонез, перемешанный со взбитыми сливками. Добавить кислый сок.

2. Украсить салат ломтиками абрикоса.

Салат «Московский»

15 мин

4 порции

500 г. абрикосов, 400 г. отваренного куриного мяса, 1 яблоко, 2 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки толченых грецких орехов, листья зеленого салата.

1. Из абрикосов удалить косточки. Куриное мясо мелко нарезать. Нарезать мелко абрикосы и яблоко. Майонез и сметану тщательно перемешать, добавить по вкусу сахар и соль. Смешать все ингредиенты. Полученную смесь выложить на листья зеленого салата, разложенные на блюде. Сверху посыпать орехами.

2. Вместо курицы можно взять измельченный на крупной терке сыр.

Салат из абрикосов и квашеной капусты

10 мин

2 порции

1 стакан абрикосов, 200 г. квашеной капусты, 2 ст. ложки кислого сока, 70 г. майонеза, 100 мл взбитых сливок, 2 ломтика лимона, тмин, перец, соль.

1. Квашеную капусту смешать со свежими, маринованными или консервированными абрикосами, заправить солью, перцем и кислым соком. Добавить майонез, смешанный со взбитыми сливками.

2. Украсить салат ломтиками абрикоса и лимона.

Салат из апельсинов с капустой

10 мин

2 порции

250 г. капусты, 1 апельсин, 1 крупное кислое яблоко, 70 мл апельсинового сока, 100 г. майонеза.

1. Капусту нашинковать, размять или подогреть до мягкости. Сбрызнуть ее апельсиновым соком и подержать 1 ч в прохладном месте.

2. Добавить нарезанный кусочками апельсин и тертое яблоко и заправить салат майонезом.

Салат из апельсина и моркови с чесноком

10 мин

2 порции

1 апельсин, 5 шт. моркови, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 ст. ложки майонеза.

1. Морковь натереть на крупной терке, добавить рубленый чеснок, лимонный сок и дольки очищенного апельсина.

2. Посолить, полить салат майонезом и украсить дольками апельсина.

Салат из апельсинов и дыни

10 мин

3 порции

3 апельсина, 600 г. дыни, 100 г. отварного рассыпчатого риса, 2 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов, 4 ст. ложки майонеза.

1. Апельсины почистить и разделить на дольки.

2. Рис смешать с нарезанной кубиками дыней и дольками апельсина, посыпать грецкими орехами и полить майонезом.

Салат из апельсинов, киви и творога

10 мин

1 порция

1 маленький апельсин, 1 киви, 100 г. творога, 1 ст. ложка ядер лесных орехов.

1. Апельсин почистить так, чтобы на нем не осталось белых волокон. Затем вырезать ножом мякоть из долек. Собрать выделяющийся при этом сок. Киви почистить и нарезать дольками. Собранный апельсиновый сок добавить к творогу. Часть лесных орехов отложить для гарнира, оставшиеся измельчить и подмешать к творогу.

2. Творог положить на тарелку, сверху декоративно разложить кусочки фруктов, а поверх них отложенные орехи.

3. Этот салат следует съесть сразу после приготовления, так как в свежих киви содержится фермент, расщепляющий белок, что может разложить творог (он станет горьким).

Салат из апельсинов с изюмом и морковью

30 мин

2 порции

2 апельсина, 75 г. изюма, 2 стакана тертой моркови, 100 г. майонеза, 100 мл сливок, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

1. Опустить морковь в ледяную воду на 30 мин, затем обсушить и натереть. Положить изюм в стакан, залить кипятком и оставить на 10 мин, а затем обсушить. Почистить апельсины и разделить на дольки.

2. Смешать майонез со сливками и лимонным соком, добавить сахар и соль. Перемешать тертую морковь с изюмом и апельсинами, заправить майонезной смесью.

3. Подавать салат охлажденным, украсив ломтиками моркови.

Салат из айвы с белокочанной капустой

10 мин

2 порции

3 айвы, 300 г. белокочанной капусты, 1 луковица, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

1. Белокочанную капусту и соленый огурец нарезать соломкой, смешать с ломтиками айвы и мелко нарезанным репчатым луком.

2. Добавить укроп, посолить и полить салат майонезом.

Салат из айвы с белокочанной капустой и сельдереем

10 мин

3 порции

1 айва, 500 г. белокочанной капусты, 1 стебель сельдерея, 50 мл 3%-ного уксуса, ⅓ ст. ложки сахара.

1. Очищенную айву нарезать ломтиками, сельдерей — соломкой длиной 5 см. Капусту нашинковать, слегка подсолить и перетереть руками. Все это перемешать, сложить в салатницу, прибавить сахар и полить уксусом.

2. Подавать к жареному или вареному мясу и рыбе, а также как самостоятельное блюдо.

Салат из айвы с белокочанной капустой и морковью

10 мин

2 порции

1 айва, 300 г. белокочанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки.

1. Айву, капусту, морковь и лук нарезать соломкой и перемешать.

2. Полить салат майонезом и посыпать петрушкой.

Салат из айвы с краснокочанной капустой

10 мин

3 порции

3 айвы, 300 г. краснокочанной капусты, 1 огурец, 4 дольки чеснока, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, черный молотый перец.

1. Капусту, айву и огурец нарезать соломкой. Добавить рубленый чеснок, соль и молотый перец.

2. Салат перемешать, полить майонезом, посыпать укропом.

Салат из айвы и савойской капусты

10 мин

2 порции

2 айвы, 300 г. савойской капусты, 4 дольки чеснока, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 4 ст. ложки майонеза, соль.

1. Смешать капусту, нарезанную соломкой, айву, нарезанную ломтиками, и толченый чеснок.

2. Салат посолить, полить майонезом и посыпать петрушкой.

Салат из айвы с морковью

10 мин

1 порция

2 айвы, 3 моркови, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 4 дольки чеснока, 4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

1. Айву нарезать соломкой. Добавить натертую на крупной терке морковь и рубленый чеснок.

2. Посолить салат, полить майонезом и посыпать укропом.

Салат из айвы со свеклой

1 ч

1 порция

3 айвы, 2 свеклы, 2 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанной кинзы.

1. Свеклу отварить с кожицей, очистить, нарезать соломкой, смешать с нарезанной соломкой же айвой и грецкими орехами.

2. Полить салат майонезом и посыпать кинзой.

Салат из айвы с редькой

10 мин

1 порция

3 айвы, 2 редьки, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль.

1. Айву нарезать ломтиками, редьку — соломкой. Смешать их с мелко нарезанным репчатым луком.

2. Посолить салат, посыпать зеленью петрушки и полить майонезом.

> **Совет:** При нагревании редька и брюква приобретают специфический запах, поэтому в овощные блюда их следует добавлять совсем немного.

Салат из айвы и корня петрушки

10 мин

1 порция

1 айва, 5 корней петрушки, 3 дольки чеснока, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

1. Айву нарезать дольками, обдать кипятком и смешать с натертыми на крупной терке корнями петрушки. Добавить рубленый чеснок и соль.

2. Полить майонезом, посыпать зеленым луком.

Айвовый салат с овощами

10 мин

1 порция

1 айва, 30 г. листового салата, 1 огурец, 1 помидор, 1 сельдерей (корень), 2 моркови, 200 г. сметаны, 2 ст. ложки айвового сока, сахар.

1. Свежий огурец нарезать ломтиками; айву, помидор, сельдерей — соломкой. Все перемешать. Горки салата разложить по краям блюда, а в середине поместить горку натертой моркови. В сметану добавить сахар по вкусу и айвовый сок.

2. Сметанный соус подать отдельно или полить салат таким образом, чтобы заполнить промежутки между горками.

Салат из айвы с гречневой кашей

30 мин

2 порции

3 айвы, 100 г. гречневой крупы (ядрицы), 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, 3–4 ст. ложки мелко нарезанного укропа и зелени петрушки, соль по вкусу.

1. Сварить рассыпчатую гречневую кашу и остудить. Айву нарезать ломтиками. Смешать ломтики айвы с рассыпчатой гречневой кашей, добавить мелко нарезанный репчатый лук.

2. Салат посолить, полить майонезом.

3. Перед подачей блюдо можно посыпать зеленью петрушку и укропа.

Салат из авокадо и овощей

10 мин

1 порция

1 авокадо, 100 г. лука, 1 ч. ложка душицы и укропа, 1 помидор, 1 огурец.

1. Размять авокадо вместе с размельченным луком и душицей.

2. Добавить в салат ломтики помидоров, огурцов, посыпать укропом.

Салат из авокадо и помидоров

10 мин

2 порции

1 авокадо, 4 листа латук-салата, 30 г. нарезанной ветчины, 4 помидора, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 4 веточки кориандра, перец, соль.

1. Разрезать авокадо пополам и выложить мякоть в кастрюльку. Добавить масло, лимонный сок и ветчину. Посолить, поперчить, хорошо перемешать.

2. Выложить блюдо листьями салата. Сверху поместить помидоры и выложить на них смесь из авокадо. Украсить кориандром.

Салат «Удовольствие»

15 мин

2 порции

1–2 авокадо, 2 банана, сок ½ лимона, 2 ст. ложки меда.

1. Фрукты нарезать, полить соком лимона, перемешать и дать 15 мин постоять, чтобы фрукты выделили сок.

2. Полить медом и подать на стол.

Салат из бананов и дыни

10 мин

4 порции

4 банана, 1 дыня (небольшая), 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки кислого сока, 2 ст. ложки толченых орехов.

1. Бананы почистить и нарезать круглыми ломтиками, а дыню — 4-угольными ломтиками и вперемешку выложить на блюдо.

2. Залить фрукты смесью меда с кислым соком, посыпать толчеными орехами; при желании добавить майонез.

Салат из бананов и свежих огурцов

10 мин

3 порции

6 крупных бананов, 3 огурца, 100 г. дробленых грецких орехов, 70 мл сливок, соль.

1. Огурцы и бананы нарезать мелкими кубиками, добавить дробленые грецкие орехи, посолить.

2. Украсить орехами и листьями салата. Подавать салат холодным, заправив сливками.

Совет: Чтобы очищенные бананы не потемнели во фруктовом салате, нужно обдать их холодной водой, подкисленной лимонным соком.

Салат из банана со свеклой

10 мин

3 порции

2 банана, 600 г. свеклы, 4 больших листа кочанного салата, 4 ст. ложки сливок (сметаны высшего сорта).

1. Бананы очистить и нарезать кусочками. Сливки вместе с бананами смешать в миксере до консистенции пюре.

2. Свеклу почистить и натереть сырой на крупной терке. Смешать ее с приготовленными бананами и выложить на вымытые листья салата.

Салат из бананов с орехами и сметаной

5 мин

3 порции

5 шт. бананов, 3 ст. ложки измельченных орехов, 100 г. сметаны.

Бананы очистить, разрезать вдоль, посыпать орехами и нанести узор взбитой сметаной.

Салат из вишни с творогом

10 мин

3 порции

300 г. маринованной вишни, 100 г. изюма, 100 г. маринованных яблок, 250 г. творога, 150 мл сливок, вишневый сок, сахар, соль по вкусу.

1. Творог растереть, добавить сливки, немного соли и сахара. Массу хорошо размять до густоты сметаны. Если она слишком густая, разбавить вишневым соком. Изюм вымыть в теплой воде, дать набухнуть и высушить. Маринованные яблоки нарезать кусочками. Из вишни удалить косточки.

2. Все компоненты салата смешать с творожным соусом и выложить в салатницу. Украсить вишней.

Салат из вишни, сельдерея и картофеля

20 мин

4 порции

100 г. сельдерея (корень), 200 г. картофеля, 100 г. вишни, 100 г. майонеза.

1. Очищенный сырой сельдерей нашинковать соломкой. Картофель нарезать ломтиками и пожарить. Из вишни удалить косточки. Продукты полить майонезом, перемешать, положить в салатницу горкой, украсить веточкой сельдерея.

2. Можно приготовить салат и без картофеля — заменив его огурцами.

Салат из маринованной вишни и капусты

15 мин

2 порции

50 г. маринованной вишни, 200 г. белокочанной капусты, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 2 ст. ложки маринада от ягод, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка специй.

1. Белокочанную капусту нашинковать, положить в посуду, сбрызнуть уксусом и процеженным ягодным маринадом, посолить и, помешивая, нагревать. Как только капуста осядет, снять ее с плиты и быстро охладить.

2. В капусту добавить часть мелко нарезанного лука, маринованную вишню, растительное масло, сахар и осторожно перемешать. При подаче посыпать оставшимся луком.

Салат из вишни с луком

10 мин

3 порции

300 г. вишни, 1 луковица.

1. Кислую вишню вымыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и удалить косточки. Ягоды смешать с мелко нарезанным репчатым луком.

2. Выложить смесь в стеклянную посуду. Подавать к жирным мясным блюдам.

Салат из вишни с зеленым салатом

10 мин

3 порции

300–400 г. вишни (можно из компота), 8–10 листиков зеленого салата, 3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки измельченных орехов, немного лимонного сока, 2 ст. ложки сметаны, сахар, соль по вкусу.

1. На блюде разложить листья салата, на них выложить вишню без косточек.

2. Остальные продукты смешать и получившимся соусом залить ягоды.

Салат из вишни и яблок

15 мин

4 порции

750 г. вишни, 3 яблока, 3 ст. ложки творога, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока (необязательно).

1. Вишню промыть и удалить косточки. Яблоки очистить и мелко нарезать. Творог, сметану, сахар, лимонный сок смешать, слегка взбить и перемешать с вишней и яблоками.

2. Хорошенько охладить и подавать к столу.

Салат из черешни с яблоками

10 мин

4 порции

4 стакана черешни, 4 яблока, 200 г. сметаны, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара.

1. Из черешни удалить косточки. Яблоки почистить и нарезать тонкой соломкой. Все перемешать.

2. Сметану, хорошо охладив, взбить в густую пену, перемешать с сахарным песком и ванильным сахаром, соединить с фруктами. Выложить в салатник горкой.

Салат из граната и лука

10 мин

1 порция

1 крупный гранат, 2 луковицы среднего размера, соль по вкусу.

1. Мелко нашинкованный лук 2–3 раза ошпарить кипятком и откинуть на дуршлаг. Из зерен граната отжать сок. Часть их перемешать с луком, положить в салатник и полить отжатым соком.

2. Для украшения из луковицы вырезать «розетку» и, наполнив ее оставшимися зернами граната, поместить в центре салата. По краям разложить кольца лука.

Салат из граната и лука-порея

20 мин

2 порции

100 г. зерен граната, 500 г. лука-порея, 100 г. очищенных грецких орехов, 2 дольки чеснока, гранатовый сок, стручковый сладкий перец, соль по вкусу.

1. Лук-порей отварить, отжать каждую луковицу рукой, стараясь не помять. Положить на чистую деревянную доску и мелко порубить. Очищенные грецкие орехи, чеснок и перец хорошо истолочь, и все это, посолив, развести по вкусу гранатовым соком.

2. В эту массу замешать подготовленный лук-порей, аккуратно уложить на тарелку и посыпать зернами граната.

Салат из граната и баклажанов

30 мин

3 порции

4 граната (для сока), 100 г. зерен граната, 600 г. баклажанов, 4 дольки чеснока, стручковый сладкий перец, соль по вкусу.

1. Выжать из гранатов сок и смешать его с чесноком, истолченным с солью. Баклажаны испечь без жира, снять кожицу, мякоть изрубить.

2. Добавить подготовленную приправу с гранатовым соком и очень мелко нарезанный перец. Затем все перемешать, переложить на блюдо и посыпать зернами граната.

Салат из граната и свеклы

30 мин

3 порции

4 граната (для сока), 100 г. зерен граната, 500 г. свеклы, 2 головки репчатого лука, 1–2 веточки петрушки.

1. Свеклу вымыть, испечь, почистить и потереть на терке. Соединить с соком граната, чтобы получилась масса средней густоты. Добавить очень мелко нарезанный репчатый лук, измельченную зелень петрушки, соль.

2. Все хорошо перемешать и посыпать зернами граната.

Салат-коктейль «Нимфа»

5 мин

1 порция

Напиток «Фанта», «Тархун» или «Фиеста», 40 г. манго, 20 мл охлажденных сливок, желток 1 яйца, соль по вкусу.

1. Манго нарезать кубиками, положить в бокал, влить охлажденные сливки, а затем — желток сырого яйца и посыпать солью.

2. Осторожно, по стенке бокала, влить безалкогольный напиток.

Салат-коктейль «Зефир»

5 мин

1 порция

25 г. манго, 25 г. апельсинов, 10 г. сахарного сиропа, 20 мл апельсинового сока.

Мякоть манго и апельсинов нарезать кубиками и положить в бокал. Влить сахарный сироп, а также апельсиновый сок.

Салат-коктейль апельсиново-яблочный

5 мин

1 порция

25 г. апельсинов, 25 г. яблок, 10 мл апельсинового сиропа, 10 мл апельсинового сока или 20 мл безалкогольного напитка («Тархун», «Фанта» или «Фиеста»).

1. Мякоть апельсинов и яблок нарезать мелкими ломтиками и положить в бокал.

2. Налить апельсиновый сироп, апельсиновый сок или любой безалкогольный напиток.

Совет: Свежие плоды покрыты тонким восковым налетом, поэтому никогда не следует мыть и обтирать яблоки, отобранные для хранения.

Салат-коктейль из яблок с кефиром

10 мин

3 порции

350 г. яблок, 50 г. тертого хрена, сок 1 апельсина, 1 ч. ложка сахара, 200 мл кефира, соль по вкусу.

1. Очищенные яблоки без сердцевины натереть на терке, смешать с тертым хреном, соком апельсина.

2. Посолить салат, добавить сахарный песок, кефир и охладить.

Салат из яблок, зеленого горошка и лука

20 мин

3 порции

300 г. яблок, 20 г. зеленого горошка, 80 г. репчатого лука, 1 средняя луковица, 130 г. сметаны, 30 г. сахара, соль по вкусу.

1. Зеленый горошек отварить в небольшом количестве воды при открытой крышке (для сохранения зеленого цвета), откинуть на сито или дуршлаг. Яблоки помыть, удалить сердцевину, лук почистить и нарезать небольшими кубиками.

2. Все соединить, добавить по вкусу сахар, соль и заправить сметаной.

Салат из яблок

20 мин

3 порции

500 г. яблок, 50 г. сахара, 100 мл воды, 100 мл 3%-ного уксуса, 4 шт. гвоздики, корица, сушеные лимонные корочки.

1. Очищенные от кожуры яблоки разрезать пополам или на четыре части, вынуть сердцевину. Воду с уксусом, сахаром и специями вскипятить, положить туда яблоки и варить на слабом огне до готовности (не слишком мягкими).

2. Шумовкой яблоки вынуть, выложить в салатник и залить процеженным сиропом.

3. Подавать к блюдам из птицы и дичи.

> **Совет:** Очищенные яблоки, груши, сельдерей на воздухе быстро темнеют, поэтому держите их, если не сразу кладете в салат, в подсоленной или подкисленной воде.

Салат из яблок и репчатого лука

10 мин

4 порции

4 яблока (антоновка), 2 луковицы, 100 г. майонеза, сахар, соль по вкусу.

1. Яблоки натереть на овощной терке или нарезать кубиками, лук измельчить или нашинковать. Подготовленные продукты заправить майонезом и перемешать.

2. Репчатый лук можно частично заменить зеленым.

Салат из яблок и лука под маринадом

10 мин

3 порции

500 г. яблок, 100 г. репчатого лука, 150 мл маринада.

Для маринада: 100 мл растительного масла, 2 ст. ложки разбавленного уксуса, перец, сахар по вкусу.

1. Очищенные от сердцевины яблоки, а также лук нарезать кружочками.

2. Уложить ингредиенты слоями вперемежку и залить специально приготовленным маринадом.

Салат из яблок, моркови и сельдерея

10 мин

4 порции

150 г. яблок, 750 г. моркови, 100 г. корней сельдерея, 3 ст. ложки растительного масла, натертый хрен, лимонный сок по вкусу.

1. Яблоки, морковь и сельдерей почистить от кожуры, натереть на крупной терке и смешать. По вкусу добавить хрен и размешать. Полить смесь майонезом, приготовленным из желтка, масла и лимонного сока.

2. Чтобы натертый сельдерей не почернел, прежде чем смешать его с другими продуктами, нужно сбрызнуть его лимонным соком или уксусом.

3. Салат можно приготовить и без майонеза, а заправить лимонным соком и растительным маслом (в равных пропорциях) и полить сверху сметаной.

Салат из яблок, овощей и винограда

30 мин

2 порции

1 яблоко, 4–5 шт. картофеля, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 сладкий перец, 1 вареное яйцо, 1 луковица, 3 ст. ложки зеленого горошка, 2 ст. ложки измельченного укропа, 10–15 ягод винограда, соль по вкусу.

1. Вареный картофель, морковь, соленые огурцы и очищенные яблоки нарезать ломтиками, сладкий перец — соломкой. Все посолить, добавить зеленый горошек, яйца, лук, укроп, виноград и осторожно перемешать.

2. Салат украсить веточками петрушки, виноградом и дольками яблок.

Салат из яблок, соленых огурцов и маринованной капусты

10 мин

2 порции

3 яблока, 50 г. маринованной капусты, 2 соленых огурца, 1 луковица, майонез, лимонный сок, тмин.

1. Капусту мелко нашинковать, добавить нарезанные соломкой яблоки, соленые огурцы и лук. Хорошо все перемешать и заправить майонезом. Можно добавить по вкусу лимонный сок и тмин.

2. Подавать к мясу и картофелю.

Салат яблочный с солеными огурцами

10 мин

4 порции

400 г. сладких яблок, 200 г. соленых огурцов, 100 г. репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки 3 %-ного уксуса, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Яблоки натереть на крупной терке. Очищенные от кожуры и семян огурцы нарезать кубиками, лук мелко порубить. Все перемешать, добавить соль.

2. Из растительного масла и уксуса приготовить салатную заправку: 1 часть растительного масла, 2 части уксуса, разведенного пополам с водой, сахар, перец молотый и соль по вкусу.

3. Залить заправкой салат и посыпать зеленью.

4. Вместо салатной заправки можно использовать майонез.

Салат из яблок и ржаного хлеба

10 мин

2 порции

3 яблока, 1 большая луковица, 3 ломтика подового хлеба, 200 г. сметаны, соль по вкусу.

1. Хлеб почистить от корки. Яблоки и хлеб нарезать кубиками. Лук измельчить. К сметане добавить соль и залить ею приготовленные продукты. Перемешать.

2. Салат можно украсить ломтиками яблок.

Салат из яблок и сладкого перца с рисом

30 мин

4 порции

200 г. яблок, 150 г. майонеза, 150 г. сладкого перца, 140 г. риса, 80 г. спаржи, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Рис и спаржу отварить по отдельности в подсоленной воде. Сладкий перец запечь в духовке и нарезать соломкой, яблоки — ломтиками. Все смешать, добавить соль и перец.

2. Салат заправить майонезом и украсить сладким перцем.

Салат яблочный с маринованным перцем и луком

10 мин

6 порций

0,5 кг яблок, 0,5 кг маринованного перца, 1 большая луковица, 100 г. майонеза, лимонная кислота по вкусу, зелень.

1. Часть яблок с удаленной сердцевиной оставить для украшения, остальные измельчить на крупной терке. Консервированный перец нарезать полосками, лук — тонкими кольцами.

2. Соединить яблоки, перец, лук, добавить лимонную кислоту по вкусу. Заправить майонезом и украсить дольками яблок и зеленью петрушки.

Салат из яблок и свеклы

Вариант 1

10 мин

2 порции

По 200 г. яблок и красной свеклы, 1 шт. картофеля, 60 г. нежирной ветчины, 1 вареное яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Очистить и нарезать крупными кубиками или ломтиками яблоки, вареные свеклу и картофель. Все смешать. Добавить нарезанные крупными кусочками ветчину и яйцо и размешать.

2. Смесь заправить маслом, лимонным соком, солью, перцем, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Вариант 2

1 ч

2 порции

150 г. яблок, 150 г. свеклы, сметана, сахар, соль по вкусу.

Отварную, очищенную от кожуры свеклу и яблоки нарезать кубиками. Добавить соль, сахар и залить сметаной.

Салат из яблок и свежих помидоров

10 мин

3 порции

350 г. яблок, 300 г. помидоров, 50 г. зеленого салата, 120 г. сметаны, 1 ст. ложка сахара, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Очищенные от сердцевины яблоки и помидоры нарезать тонкими пластинками. Вперемешку аккуратно уложить их на тарелку, залить заправкой из сметаны с добавлением сахара и соли по вкусу.

2. Украсить листочками зеленого салата, посыпать рубленой зеленью.

Салат яблочный с помидорами и бананами

10 мин

3 порции

300 г. яблок, 200 г. помидоров, 2 яйца, 4 банана, 50 г. твердого сыра, красный сладкий молотый перец, лимонный сок, сахар, соль.

1. Ошпарив помидоры кипятком, снять с них кожицу. Яйца сварить. Бананы и яблоки помыть и почистить. Все нарезать ломтиками и смешать. По вкусу добавить соль, лимонный сок, сахар и красный молотый перец.

2. Салат переложить в салатник и посыпать тертым сыром.

Салат яблочно-фруктовый с орехами

10 мин

4 порции

300 г. яблок, по 200 г. апельсинов и мандаринов, 100 г. чернослива, 50 г. изюма, 100 г. грецких орехов, 1–2 ч. ложки сахарной пудры, 3–4 ст. ложки майонеза, ½ лимона, цедра апельсинов.

1. Фрукты почистить и нарезать дольками. Добавить чернослив, изюм, орехи, посыпать сахарной пудрой и смешать со смесью майонеза с лимонным соком.

2. Сложить массу горкой в салатник, посыпать нарезанной тонкой соломкой цедрой апельсина.

Салат яблочный с ананасом, бананами и виноградом

10 мин

2 порции

2 яблока, 3 ломтика ананаса, 2 банана, 1 гроздь винограда, 100 г. майонеза, 100 г. сгущенного молока, листья салата.

1. Яблоки, ананас и бананы нарезать мелкими кубиками. Добавить виноград, залить майонезом и сгущенным молоком.

2. Осторожно перемешать салат, охладить, украсить листьями зеленого салата.

Салат яблочно-апельсиновый со взбитыми сливками

10 мин

3 порции

300 г. яблок, 300 г. апельсинов, 50 г. рубленых орехов, 100 мл взбитых сливок, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сахара, сок ½ лимона.

1. Очищенные яблоки и дольки апельсинов нарезать треугольниками, соединить, добавить по вкусу лимонный сок и рубленые орехи.

2. Яичные желтки растереть с сахаром до получения массы белого цвета, соединить с взбитыми сливками и заправить фрукты.

Салат яблочный с изюмом

10 мин

2 порции

100 г. яблок, 100 г. изюма, 200 мл яблочного сока, сахар, лимонная кислота по вкусу.

1. Изюм перебрать, промыть и замочить. Яблоки помыть, натереть на крупной терке и смешать с изюмом. Добавить по вкусу лимонную кислоту, сахар, полить небольшим количеством яблочного сока и поставить на холод.

2. Перед подачей на стол влить оставшийся яблочный сок.

Салат яблочно-брусничный

10 мин

4 порции

400 г. яблок, 150 г. брусники, 5 ст. ложек сахара, 100 г. сметаны.

1. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать маленькими кубиками и перемешать с перебранной и вымытой брусникой. Добавить сахар и поставить в прохладное место на 1 ч.

2. Перед подачей заправить салат сметаной.

Салат яблочный с брусничным вареньем и хреном

10 мин

2 порции

200 г. яблок, 3–4 ст. ложки брусничного варенья, 1 ст. ложка тертого хрена, 200 мл взбитых сливок, соль по вкусу.

1. Очищенные от кожуры яблоки нарезать маленькими тонкими кусочками, перемешать с брусничным вареньем и хреном.

2. Выложить смесь в небольшие салатники и украсить взбитыми сливками, прибавив к ним немного соли.

Салат из яблок, клюквы и винограда с медом

10 мин

4 порции

250 г. яблок, 50 г. клюквы, 200 г. винограда, 80 г. майонеза, листья салата, лимонный сок, мед по вкусу.

1. Яблоки нарезать кубиками. Клюкву пробланшировать, смешать с подготовленными яблоками, добавить майонез, лимонный сок и мед.

2. Выложить горкой на зеленые листья салата и украсить виноградом.

Салат из яблок и чернослива с медом

10 мин

2 порции

200–250 г. яблок, 100 г. чернослива, 1 ст. ложка меда.

1. Сушеный чернослив замочить в воде (лучше на ночь). Удалить косточки, мякоть мелко нарезать и смешать с очищенными и натертыми яблоками.

2. Добавить мед по вкусу.

Салат яблочный с черносливом и сметаной

10 мин

4 порции

400 г. яблок, 200 г. чернослива, 5 ст. ложек сахара, 100 г. сметаны.

1. Чернослив помыть, замочить на 10 ч и, вынув косточки, мелко нарезать. Подготовленные яблоки натереть на крупной терке, смешать с черносливом и, добавив сахар, тщательно перемешать.

2. При подаче на стол салат полить сметаной.

Салат из маринованных яблок и зеленого горошка

10 мин

4 порции

400 г. маринованных яблок, 1 свежее яблоко, 100 г. зеленого консервированного горошка, 80 г. маринованной свеклы, 80 г. сметаны, сахар.

1. Свеклу натереть на крупной терке, маринованные яблоки мелко нарезать. Смешать яблоки и свеклу, добавить зеленый горошек. Заправить сметаной и сахаром, все тщательно перемешать.

2. Салат украсить дольками свежего яблока.

Салат яблочно-фруктовый с майонезом и сгущенным молоком

10 мин

4 порции

200 г. яблок, 200 г. бананов, 100 г. апельсинов, 100 г. винограда, 100 г. майонеза, 100 г. сгущенного молока без сахара, листья салата.

1. Очистить яблоки, бананы и апельсины. Нарезать фрукты дольками и ломтиками, соединить и перемешать. Сгущенное молоко смешать с майонезом, залить этой смесью салат и поставить на холод.

2. Перед подачей на стол выложить горкой на подготовленные листья салата и украсить виноградом.

Салат из яблок, гороха и сладкого перца

40 мин

2 порции

2 яблока, 200 г. сухого нелущеного гороха, 2 моркови, 2 шт. сладкого перца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа.

1. Горох замочить, затем отварить. Морковь и яблоки нарезать мелкими кубиками, сладкий перец — соломкой.

2. Все продукты соединить, заправить лимонным соком, посолить, полить растительным маслом и посыпать укропом.

Салат яблочный с горохом

40 мин

2 порции

2–3 яблока, 200 г. гороха (неполный стакан), 4–5 шт. моркови, 200 г. сметаны.

1. Горох отварить, соединить с очищенными и нарезанными кубиками яблоками и вареной морковью.

2. Все посолить и заправить сметаной.

Салат из яблок и копченой рыбы

10 мин

2 порции

1–2 яблока, 125 г. макаронных изделий (рожков или ракушек), 200 г. копченой рыбы, 1 стакан нарезанного кубиками корня сельдерея, 1 луковица, 200 г. майонеза, молотый красный перец, соль.

1. Яблоки почистить, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Макаронные изделия отварить в соленой воде и откинуть на сито.

2. Из рыбы удалить кости. Все компоненты перемешать. Майонез соединить с тертым луком и этой смесью заправить салат. Добавить соль и красный перец.

Салат из яблок, риса и овощей

30 мин

2 порции

2 яблока, 1 стакан риса, 2 помидора, 1 огурец, 4 ст. ложки сметаны, зелень петрушки, сахар, соль.

1. Отварить в соленой воде рассыпчатый рис. Смешать его со сметаной, мелко нарезанной зеленью петрушки, сахаром и солью. Выложить смесь горкой в салатницу.

2. Вымытые яблоки, помидоры и свежие огурцы нарезать тонкими ломтиками и уложить поверх риса.

Салат из яблок и перловой крупы

20 мин

2 порции

2 яблока, 1 соленый огурец, 4 ст. ложки перловой крупы, 2 ст. ложки мелко нарезанного чабера, 4 ст. ложки майонеза, черный молотый перец.

1. Сварить рассыпчатую перловую кашу и охладить. Яблоки и соленые огурцы нарезать мелкими кубиками.

2. Добавить перловую кашу, молотый перец, посыпать чабером и полить майонезом.

Салат из яблок, сыра и миндаля

10 мин

3 порции

6 яблок, 300 г. сыра, 3 ст. ложки миндаля, 6 ст. ложек майонеза, 1 лимон, соль.

1. Очищенные яблоки и сыр нарезать тонкими ломтиками. Добавить миндаль, майонез и выжатый из лимона сок. Все перемешать и посолить по вкусу.

2. Можно подать к салату поджаренные ломтики хлеба.

Салат яблочный с мясом и анчоусами

10 мин

3 порции

350 г. яблок, 300 г. вареного нежирного мяса, 100 г. огурцов, 50 г. анчоусов, 200 г. майонеза.

1. Яблоки почистить и нарезать кусочками, мясо и огурцы — кубиками. Анчоусы измельчить.

2. Заправить салат майонезом.

Салат из яблок, сыра и помидоров

10 мин

2 порции

2 яблока, 200 г. сыра «Пошехонский», 2 помидора, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, черный молотый перец по вкусу.

1. Яблоки и лук нашинковать, помидоры нарезать ломтиками. Все продукты смешать, заправить молотым перцем и выложить в салатницу.

2. Сверху уложить кусочки сыра и полить салат майонезом.

Совет: Показателем умеренности в еде является ощущение легкости, свежести, внутреннего комфорта, приятной теплоты во всем теле, успокоения, прилива сил, бодрого состояния и готовности выполнить любую работу.

Салат из яблок и сыра с горчичным майонезом

10 мин

4 порции

4 яблока, 400 г. сыра, 2 ст. ложки горчицы, 200 г. майонеза, зеленый салат, сахар, соль по вкусу.

1. Яблоки почистить и нарезать мелкими кубиками, смешать с нарезанным тонкой соломкой сыром. Майонез смешать с горчицей, добавить по вкусу сахар и соль, залить этой смесью яблоки с сыром.

2. Украсить листиками зеленого салата.

> **Совет:** Сыр никогда не подается как отдельное блюдо после еды, однако его часто используют как составную часть рыбных или овощных блюд.

Салат «Вальдорф»

10 мин

4 порции

200 г. яблок, 300 г. ядер грецких орехов, 200 г. вареного сельдерея, 200 г. майонеза, 100 мл сливок, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сахарного песка, 1 шт. кочанного салата, соль по вкусу.

1. Нарезать кубиками яблоки, слегка посыпать сахаром, сбрызнуть лимонным соком и добавить соль, сельдерей и грецкие орехи.

2. Смешать сливки с майонезом и заправить этой смесью салат. Уложить салат на листья кочанного салата. Подавать охлажденным.

Салат «Пряный»

10 мин

2 порции

3 яблока, 2 помидора, 1 луковица, 2 маринованных огурца, 1 стручок сладкого перца, 2 дольки чеснока, 100 г. майонеза, 1 ч. ложка хрена в уксусе, зелень петрушки для украшения, молотый красный перец, сахар, соль.

1. Очищенные от кожицы яблоки и огурцы нарезать кубиками, сладкий перец — соломкой. Помидоры, лук и чеснок измельчить. Все компоненты соединить.

2. Майонез смешать со специями и заправить им салат. Смесь переложить в салатник и украсить зеленью.

Маринованные яблоки

10 мин

5 порций

500 г. яблок, 50 г. сахара, 100 мл воды, 100 мл 3%-ного уксуса, 4 шт. гвоздики, корица, сушеные лимонные корочки.

1. Яблоки почистить от кожуры и, разрезав пополам, вынуть сердцевину. Вскипятить воду с уксусом, сахаром и специями. В полученный маринад положить яблоки и варить до готовности (пока они не начнут размягчаться). Достать яблоки шумовкой, положить в салатник и залить процеженным сиропом.

2. Подавать к блюдам из птицы.

Салат «Пестрый»

10 мин

1 порция

1 яблоко, 150 г. капусты, 1–2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 лук-порей, 100 г. сметанного соуса.

1. Яблоки и овощи почистить, нарезать соломкой, заправить сметанным соусом и выложить в салатницу.

2. Украсить морковью и листьями лука-порея.

Салат из груш, вишен и слив

10 мин

3 порции

300 г. груш, по 100 г. вишен и слив, 150 мл сливок, 5 ст. ложек сахара.

1. Груши очистить, разрезать пополам и удалить сердцевину. Обдать слегка подслащенным кипятком, дать воде стечь и охладить.

2. Положить груши в салатник со сливами без косточек, посыпать сахаром и полить густыми сливками.

3. Украсить салат вишнями.

Салат из груш и чернослива

10 мин

2 порции

4–5 груш (зимой — из компота), 1 стакан чернослива, 2–3 ст. ложки ягодного сиропа, 2 небольшие веточки сельдерея, 100 г. сыра («Швейцарского» или «Голландского»), 100 г. майонеза, 2–3 ст. ложки толченых орехов.

1. Очищенные спелые груши разрезать пополам и положить на блюдо. Чайной ложечкой вырезать сердцевину, в углубления положить чернослив, сбрызнуть ягодным сиропом.

2. Сельдерей мелко нарезать, сыр натереть на крупной терке, перемешать с соусом и положить кучками между грушами. Украсить салат толчеными орехами.

Салат из груш и орехов

10 мин

3 порции

6 больших груш из компота, 6 грецких орехов, 1 красный маринованный сладкий перец, 2–3 ст. ложки майонеза.

1. Груши очистить и разрезать пополам, чайной ложкой вынуть сердцевину. Разложить половинки груш на стеклянной тарелке.

2. В каждое углубление положить половинку ореха, полить майонезом и посыпать тонко нарезанным сладким перцем.

Салат из груш и яблок

10 мин

2 порции

2 груши, 2 яблока, 1 небольшая веточка сельдерея, 100 г. майонеза, 1 ст. ложка сливового повидла.

1. Свежие или консервированные груши и яблоки нарезать крупными кубиками или брусочками. Сельдерей очень мелко нарезать.

2. Все перемешать и заправить смесью майонеза и сливового повидла.

Салат из груш, сливы и дыни

10 мин

2 порции

2 груши, 6–7 слив, 200 г. дыни, 100 г. сметаны, сахар по вкусу.

1. Груши, сливу и дыню вымыть, очистить, нарезать аккуратными кусочками и посыпать сахаром.

2. Выложить фрукты в стеклянную вазу и залить сметаной.

Салат из груш и овощей

10 мин

2 порции

2 груши, 4–5 шт. вареного картофеля, 1 морковь, 1 огурец, 50 г. зелени сельдерея, 50 г. салата, 50 г. горошка, 100 г. майонеза, лимонный сок, зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.

1. Очищенные груши, вареные картофель и морковь, а также огурцы нарезать тонкими ломтиками. Сложить все в миску, прибавить горошек, нарезанный сельдерей и зелень петрушки.

2. При подаче на стол продукты слегка посолить, посыпать сахаром и перемешать с майонезом, добавив немного разведенного лимонного сока. Смесь переложить на блюдо, украсить зеленым салатом.

Салат из груш, сельдерея и слив

20 мин

2 порции

2 груши, 100 г. корнеплода сельдерея, 150 г. слив из фруктового компота, 1 вареное яйцо, 100 г. майонеза.

1. Сельдерей отварить до полумягкости, почистить от кожицы и натереть на крупной овощной терке. Груши очистить и нарезать брусочками. Из компота вынуть сливы и удалить из них косточки. Все компоненты осторожно смешать, добавить рубленое яйцо и майонез, снова аккуратно перемешать. Выложить в салатницу.

2. Подавать салат к блюдам из птицы.

Салат из груш, сельдерея и орехов

10 мин

2 порции

1–2 груши, 200 г. сельдерея, 50 г. орехов, 100 г. сметаны, сахар по вкусу.

1. Вымытый очищенный сельдерей натереть на мелкой терке, груши — на крупной.

2. Заправить все сметаной с сахаром и выложить в салатницу. Посыпать салат измельченными орехами, предварительно прогретыми на сухой сковороде.

Салат из груш и овощей

1 ч

2 порции

100 г. фасоли, 1 свекла, 2 моркови, 2 груши, 200 г. сметаны, 2–3 ст. ложки сахарного песка, лимонная кислота по вкусу.

1. Фасоль сварить до готовности; отвар слить, а бобы охладить. Сырую морковь и вареную свеклу натереть на терке. Груши почистить и нарезать соломкой.

2. Все перемешать, добавить лимонную кислоту по вкусу и заправить сметаной с сахаром.

Салат из ежевики

10 мин

4 порции

400 г. ягод ежевики, 100 г. ядер грецких орехов.

Для соуса: 2 яичных желтка, 100 г. сахара, лимонная цедра.

1. Ягоды ежевики перебрать, промыть, выложить в салатник и посыпать толчеными ядрами грецких орехов.

2. Взбить яичные желтки с сахаром, добавить немного натертой цедры лимона. Полученным соусом залить ягоды ежевики.

Салат из земляники с дыней

10 мин

4 порции

200 г. земляники, 400 г. дыни, 150 мл сливок, сахар по вкусу.

1. Дыню нарезать тонкими ломтиками, обложить ею землянику, выложенную горкой на блюдо. Сливки взбить.

2. Все посыпать сахаром, а землянику полить взбитыми сливками.

Салат из клюквы с орехами

10 мин

4 порции

500 г. клюквы, 100 г. грецких орехов, 100 г. сахара, 50 мл коньяка.

1. Клюкву перебрать, вымыть и переложить в глубокий стеклянный салатник. Ядра грецких орехов слегка поджарить, почистить от кожицы и добавить в клюкву.

2. Заправить салат сахаром, сбрызнуть коньяком.

Салат из малины, персиков и дыни

10 мин

5 порций

400 г. ягод малины, 300 г. персиков, 300 г. сладкой желтой дыни, 4 ст. ложки сахара, лимонный сок по вкусу.

1. Малину почистить, небольшими частями промыть в дуршлаге в проточной воде и дать хорошо стечь. Персики и дыню нарезать кусочками. Соединить с обсушенными ягодами малины, побрызгать лимонным соком и посыпать сахаром, осторожно перемешать.

2. Салат приготовить перед самой подачей на стол. Подать слегка охлажденным.

3. Из сахара и 100 мл воды можно сварить сироп, которым после остывания полить салат. Можно приготовить салат и из плодов и ягод стерилизованных компотов.

Салат из малины и дыни

10 мин

3 порции

300 г. малины, 250 г. дыни, взбитые сливки, сахар по вкусу.

1. Дыню почистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками.

2. Добавить малину, перемешать, посыпать сахаром, украсить взбитыми сливками.

Смородина в желе

30 мин

4 порции

400 г. ягод смородины черной или красной, 1 ст. ложка желатина, 150 мл горячей воды, сок 1 лимона, лимонная цедра, сахар по вкусу.

1. Ягоды промыть, дать воде стечь и выложить в салатник. Желатин замочить в холодной воде на 20–30 мин, нагреть до растворения, добавить лимонный сок, немного натертой лимонной цедры и сахар, охладить и залить им ягоды.

2. Салатник поставить в холодильник на 1,5–2 ч.

Салат-ассорти из смородины

5 мин

2 порции

1 стакан красной смородины, 1 стакан белой смородины, 2–3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки очищенных и измельченных орехов, 150 г. сметаны.

1. Ягоды смородины промыть, смешать с сахаром и орехами.
2. Залить сметаной.

Салат из смородины, яблок и моркови

10 мин

3 порции

250 г. смородины, 150 г. яблок, 100 г. моркови, 50 г. сахара, сок ½ лимона.

1. Очищенную смородину смешать с почищенными и натертыми яблоками и морковью. Посыпать смесь сахаром, полить лимонным соком и хорошо размешать.

2. Сервировать как гарнир к жареному и печеному мясу.

Салат из смородины и груш

10 мин

4 порции

250 г. смородины, 250 г. груш, 100 мл простокваши, 1 ст. ложка сахара, натертая цедра ½ лимона.

1. Смородину перебрать и хорошо промыть. Груши нарезать мелкими ломтиками и смешать со смородиной.

2. Посыпать салат цедрой лимона и полить простоквашей, взбитой с сахаром.

Салат из слив и яблок с яичным желтком

10 мин

2 порции

200 г. фруктов, 1 желток, 1 ст. ложка сахарного песка.

1. Сливы и яблоки (в равной пропорции) некрупно нарезать. Заправить фрукты сырым яичным желтком, растертым с сахаром.

2. Если яблоки и сливы не кислые, добавить лимонный сок.

Салат из слив и яблок

10 мин

4 порции

400 г. слив, 200 г. яблок, 50 г. очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка сахара, 1 ½ ст. ложки панировочных сухарей, 100 г. винограда.

1. Сливы почистить от косточек и нарезать тонкими ломтиками. Добавить к ним крупно натертые яблоки, сахар, мелко истолченные орехи, панировочные сухари и размешать.

2. Украсить ягодами белого винограда. Салат подавать к жирному печеному или жареному мясу.

Салат из слив и яблока

10 мин

2 порции

300 г. слив, 1 яблоко, сахар, сметана по вкусу.

1. Яблоки и сливы очистить от кожицы и косточек, нарезать брусочками и перемешать. Выложить фрукты в стеклянную вазу, посыпать сахаром и украсить сливами.

2. Залить салат сметаной.

Салат из чернослива со свеклой и редькой

30 мин

2 порции

⅓ стакана чернослива, 4 свеклы, 1 редька, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука.

1. Чернослив промыть, залить водой (1:1), довести до кипения и оставить для набухания на 20–25 мин. Свеклу и редьку натереть на крупной терке.

2. Набухший чернослив, редьку, свеклу и рубленый чеснок перемешать, заправить лимонным соком и майонезом и посыпать зеленым луком.

Салат из чернослива с орехами и чесноком

10 мин

5 порций

500 г. чернослива, 2 стакана очищенных орехов, 3–4 дольки чеснока, 500 г. майонеза, 2 ч. ложки сахара, лимонный сок, соль по вкусу.

1. Чернослив залить на сутки холодной кипяченой водой, удалить косточки и разложить на полотенце. Орехи и чеснок истолочь в ступке и посолить. Растирая, постепенно влить лимонный сок.

2. Когда масса побелеет, нафаршировать каждый чернослив ореховой массой, положить в стеклянный салатник и залить майонезом, растертым с сахаром.

Салат из чернослива с плавленым сыром

30 мин

4 порции

250 г. чернослива, 200 г. плавленого сыра, 150 г. сметаны, листья салата.

1. Чернослив замочить в воде, затем сварить до мягкости. Откинуть на дуршлаг, почистить от косточек.

2. Плавленый сыр пропустить через мясорубку и тщательно растереть со сметаной.

3. Нафаршировать чернослив подготовленной начинкой и выложить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата.

Салат из чернослива с рисом

30 мин

4 порции

⅓ стакана чернослива, 250 г. риса, 100 г. жидкого меда, орехи.

1. Рис перебрать, промыть, обсушить, обжарить на противне или сковороде (чтобы он был рассыпчатым) и отварить. Чернослив перебрать, промыть, залить горячей водой и отварить до мягкости. Затем охладить, удалить косточки и смешать с холодным рисом.

2. Заправить салат жидким медом и добавить измельченные орехи.

Салат «Ароматный»

10 мин

4 порции

400 г. слив, 2 ст. ложки измельченного миндаля (орехи), 2 ст. ложки изюма, 150 г. сметаны, немного лимонной цедры, сахар по вкусу.

1. У слив удалить косточки, ягоды нарезать. Добавить цедру, миндаль, изюм.

2. Сметану взбить с сахаром, положить сверху.

Салат из ананаса и овощей

10 мин

4 порции

250 г. консервированных ананасов, 100 г. сахарной фасоли, 100 г. моркови, 2 огурца, 3 яблока, 200 г. отварных макарон, 100 г. майонеза, 100 мл сливок, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Мелко нарезать овощи и поставить вариться. Яблоки очистить. Нарезать фрукты небольшими кусочками. Добавить их к овощам и макаронам. Смешать сливки с майонезом, подсластить, посолить и поперчить.

2. Заправить салат, охладить и украсить ломтиками моркови и кусочками ананаса.

Салат из ананаса и сельдерея

10 мин

4 порции

400 г. свежего ананаса, 300 г. сельдерея (зелень, корень), 50 г. латук-салата, 50 мл 3%-ного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 50 г. сахарной пудры, перец, соль по вкусу.

1. Ананас и сельдерей нарезать соломкой. Заправить уксусом, растительным маслом, солью, перцем и сахарной пудрой.

2. Выложить на блюдо на листья зеленого салата и украсить ломтиками ананаса.

Салат с ананасом и помидорами

10 мин

2 порции

200 г. ананасов, 6 помидоров, 100 г. зелени сельдерея, 3 ст. ложки майонеза, 100 г. латук-салата, перец, соль по вкусу.

1. Мякоть помидоров протереть через сито и смешать с нарезанной зеленью сельдерея и ананасом. Заправить массу солью и перцем по вкусу, добавить майонез и перемешать.

2. Украсить листьями латук-салата.

> **Совет:** Ананас хорошо сохранится, если его разрезать на пластинки, уложить в стеклянную банку, пересыпая каждый слой сахаром так, чтобы слой сахара был в два раза толще пластинки ананаса, накрыть банку крышкой, закрутить ее и поставить в холодное место.

Салаты-ассорти

Салат из фруктов с майонезом

10 мин

2 порции

3 яблока, 1 груша, 1 апельсин, 1 мандарин, 50 г. майонеза, ¼ лимона, 1 ч. ложка сахарной пудры, соль по вкусу.

1. Яблоки, грушу, апельсин и мандарин почистить, нарезать дольками, посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив, перемешать с майонезом и лимонным соком.

2. Сложить фрукты горкой в салатник, посыпать цедрой апельсина, нарезанной тонкой соломкой, и украсить теми же фруктами или вареным черносливом, виноградом и ягодами.

3. В зависимости от сезона фрукты и ягоды могут быть разные, но обязательно в сочетании с яблоками.

4. Салат подавать к холодному жареному или вареному мясу: телятине, баранине, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

Салат из фруктов с сыром

10 мин

2 порции

200 г. разных консервированных фруктов (вишни, груши, абрикосы, персики), 2 больших кислых яблока, 150 г. твердого сыра, сок ½ лимона, орехи, мед.

1. Консервированные фрукты нарезать дольками. Добавить очищенные и нарезанные ломтиками свежие яблоки. Нарезать кубиками 100 г. сыра, а остальной натереть на крупной терке.

2. Перемешать нарезанный сыр с подготовленной фруктовой смесью, сбрызнуть лимонным соком и заправить по вкусу жидким медом.

3. Посыпать салат натертым сыром и орехами.

Салат фруктовый с орехами и сыром

10 мин

2 порции

2 яблока, 1–2 груши, 200 г. сыра «Сулугуни», 100 г. грецких орехов, 2–3 шт. редиса, 100 г. майонеза, 2 ст. ложки сметаны, ½ ч. ложки столовой горчицы, лимонный сок, сахар, соль по вкусу.

1. Сыр нарезать мелкими кубиками, слегка смачивая нож водой. Добавить очищенные от кожицы и нарезанные тоже кубиками яблоки и груши, измельченные грецкие орехи.

2. Смешать майонез со сметаной, горчицей, сахаром, лимонным соком, взяв их по вкусу.

3. Заправить салат, тщательно перемешать и оставить в холодильнике на 30 мин. Сервировать на листьях салата, украсить ядрами орехов и редисом.

Ягодный салат

10 мин

4 порции

100 г. черники, 100 г. ежевики, 100 г. малины, 100 г. смородины, сахар по вкусу.

1. Все ягоды вымыть, обсушить и смешать. Часть из них слегка помять вилкой, посыпать сахаром (по желанию) и подержать на холоде 1–2 ч, чтобы выделился сок.

2. Этого салата, поданного с чашкой простокваши, вполне достаточно для ужина в жаркие летние дни.

3. Он также очень подходит для гарнира к шницелю, котлетам, жареному и печеному мясу.

4. Чернику можно добавлять во все виды плодово-ягодных салатов, так как она придает им приятный пикантный вкус.

Салат из тыквы и дыни с лимоном

10 мин

2 порции

100 г. тыквы, 100 г. дыни, 1 лимон, 2 ст. ложки меда.

1. Очищенную тыкву натереть на крупной терке и смешать с медом. Дыню и часть лимона нарезать небольшими тонкими ломтиками и вместе с тыквой положить в салатницу.

2. Вокруг салата разложить тонкие ломтики лимона.

Салат с консервированным перцем и картофелем

30 мин

5 порций

500 г. консервированного перца, 5–6 шт. картофеля, 2 вареных яйца, 100 г. зеленого лука, укроп, соль по вкусу.

1. Картофель отварить и вместе с яйцом нарезать тонкими ломтиками. Добавить перец, нарезанный на части, посолить, перемешать и положить горкой в салатник. Горку обложить кантиком из мелко нарубленного лука.

2. Готовый салат украсить дольками яйца и посыпать укропом.

Винегрет овощной с цветной капустой

1,5 ч

4 порции

3 шт. картофеля, 2 моркови, 1 свекла, 4 кочешка цветной капусты, 2 вареных яйца, 100 г. зеленого горошка, 1 ст. ложка сахара, 100 г. сметаны, зелень, соль.

1. Нарезанные кубиками или кружочками отварные овощи перемешать, добавить зеленый горошек, сахар, соль.

2. Винегрет полить сметаной, посыпать рублеными яйцами, украсить зеленью.

Винегрет овощной с кукурузой

1,5 ч

2 порции

150 г. кукурузы (в початке), 2 моркови, 2 шт. картофеля, 1 свекла, 2–3 соленых огурца, 1–2 луковицы, 4–5 ст. ложек растительного масла, уксус, зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.

1. Кукурузу отварить и охладить. Вареные картофель, морковь, свеклу и соленые огурцы нарезать ломтиками, лук нашинковать. Овощи перемешать с кукурузой.

2. Винегрет заправить уксусом, растительным маслом, сахаром и солью. Посыпать зеленью.

Винегрет с мясом

1,5 ч

2 порции

100 г. мяса, 1–2 шт. картофеля, 1 свекла, 1–2 моркови, 2–3 соленых огурца, 1 вареное яйцо, 150 г. майонеза, зеленый салат, зелень укропа и петрушки, перец, соль по вкусу.

1. Вареное мясо нарезать тонкими ломтиками. Картофель, морковь и свеклу отварить. Все овощи тонко нарезать, перемешать с мясом и рубленым яйцом.

2. Заправить винегрет солью, перцем и майонезом. Украсить зеленым салатом и зеленью.

Винегрет с консервированным мясом

10 мин

4 порции

1 банка тушеного мяса, 5–6 шт. вареного картофеля, 3 соленых огурца, 1 вареная свекла, 100 г. зеленого лука, 1–2 вареных яйца, 100 г. майонеза, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, укроп, листья салата.

1. Нарезать тонкими ломтиками очищенные огурцы и картофель, маленькими кусочками — мясо. Все сложить в миску и смешать с майонезом, солью, перцем, горчицей и мелко нарезанным луком.

2. Винегрет поместить горкой в салатник, украсить ломтиками свеклы, дольками вареного яйца, а также, по желанию, листиками салата, а затем посыпать укропом.

Винегрет с мясными продуктами

1,5 ч

3 порции

200 г. говядины, 200 г. говяжьего языка, 200 г. ветчины, 2–3 шт. картофеля, 1–2 соленых огурца, 2–3 моркови, 1 свекла, 50 г. моченой брусники, 1 вареное яйцо, 6 ст. ложек растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

1. Все мясные продукты отварить и нарезать кубиками. Картофель, свеклу и морковь отварить, нарезать ломтиками, добавить нарезанные соленые огурцы, мясо и ветчину.

2. Заправить винегрет растительным маслом и солью, посыпать моченой брусникой и зеленью. Украсить ломтиками яйца.

Винегрет рыбный с брусникой

1,5 ч

4 порции

250 г. рыбного филе (скумбрия, минтай и др.), по 100 г. картофеля, соленых огурцов, соленых помидоров, моркови, брусники, свеклы, по 50 г. зеленых горошка и лука, 100 г. майонеза, специи по вкусу.

1. Отваренную свеклу, морковь, картофель в кожуре охладить, почистить и нарезать кубиками. Так же нарезать огурцы и помидоры. Подготовленную рыбу отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать кубиками. Бруснику промыть, зеленый лук мелко нашинковать.

2. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, осторожно перемешать и посыпать зеленью.

Салаты из мяса и субпродуктов

Мясо (говядина, телятина, свинина, баранина) — не только один из важнейших продуктов питания, но и прекрасный ингредиент для салатов. Наряду с полноценными белками оно содержит жир и так называемые экстрактивные вещества, которые служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков и благодаря этому способствуют лучшему усвоению пищи. Плюс к этому мясо является прекрасным источником органического железа.

Важно то, что в мясных салатах скрытые, зачастую бесполезные жиры нейтрализуются щелочными продуктами — овощами и фруктами.

Салат мясной с майонезом

30 мин

4 порции

250 г. вареного картофеля, 150 г. моркови, 100 г. сельдерея, 20 г. стерилизованного горошка, 150 г. ветчины, 2 вареных яйца, 150 г. соленых огурцов, 300 г. майонеза, 3 %-ный уксус, молотый черный перец, соль.

1. Вымытую картошку сварить «в мундире» в соленой воде, почистить и дать остыть. Остывшую картошку нарезать небольшими кубиками. Морковь и сельдерей сварить отдельно и нарезать так же, как картошку. Соленые огурцы натереть на терке, вареные яйца измельчить. Вместе с горошком и ветчиной, нарезанной тонкими кусочками, все приготовленные компоненты осторожно перемешать и соединить с майонезом. По вкусу добавить уксус, молотый черный перец и соль.

2. Готовый салат выложить на блюдо, гарнировать ветчиной, колбасой и вареными яйцами.

Совет: Ветчину после варки нужно на 10–20 мин положить в холодную кипяченую воду, а затем повесить в холодном помещении или положить в холодильник.

Салат мясной с яблоками

1 ч 40 мин

6 порций

300 г. мяса, 200 г. яблок, 100 г. зеленого горошка, 100 г. майонеза, 100 г. апельсинов, 70 г. репчатого лука, 2 вареных яйца, зелень, соль.

1. Мясо (телятину, говядину, нежирную свинину) отварить в подсоленной воде и нарезать кубиками. Яйца отварить, почистить и порубить. Яблоки почистить от сердцевины и кожицы, нарезать кубиками. Репчатый лук нашинковать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить майонезом, перемешать.

2. Готовый салат украсить зеленью и дольками апельсина.

Салат мясной

10 мин

3 порции

По 100 г. нежирной отварной говядины, свинины, телятины, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки горчицы, 1 луковица, зелень, уксус, перец, соль по вкусу.

1. Мясо нарезать мелкими ломтиками, посолить, поперчить, заправить смесью растительного масла, уксуса и горчицы.

2. Салат перемешать, затем посыпать мелко нарезанной зеленью.

Совет: Жесткое говяжье мясо станет более нежным и легко уварится, если с вечера его натереть со всех сторон горчицей в порошке. Перед тем как класть мясо в воду, его надо промыть холодной водой. Можно также отбить его деревянным молотком, а к воде, в которой мясо будет вариться, добавить 2–3 ст. ложки 9 %-ного столового уксуса.

Салат мясной с салатной заправкой

30 мин

2 порции

110 г. вареного мяса, 100 г. картофеля, 115 г. свежих помидоров, ¼ вареного яйца, 50 г. салатной заправки, перец молотый, соль по вкусу.

Для салатной заправки: ½ вареного желтка, 20 г. сухой горчицы, 14 г. соли, 50 г. репчатого лука, 20 г. укропа, 55 г. каперсов, 35 мл 3%-ного уксуса, 50 мл растительного масла, молотый черный перец.

1. Нарезать тонкими ломтиками вареное мясо, помидоры и сваренный в кожуре, очищенный и охлажденный картофель. В салатницу разложить ровным слоем помидоры, посолить, поперчить, сверху положить ровным слоем мясо, на него — слой картофеля; посолить и поперчить. Салат полить заправкой и украсить ломтиками яйца, посыпать рубленой зеленью.

2. Для салатной заправки протереть яичные желтки через сито, смешать с сухой горчицей, солью, перцем и мелко нарезанным репчатым луком, укропом и каперсами. Уксус, растительное масло тщательно перемешать и залить приготовленную смесь.

Салат мясной с апельсиновым соком

30 мин

4 порции

200 г. риса, 125 мл растительного масла, сок 1 апельсина, 250 г. говядины, 1 желток, сухая горчица, майонез, 3 %-ный уксус, немного муки, сахар, соль по вкусу.

1. Сваренный рис откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Вбить желток с 1 ч. ложкой сухой горчицы, сахаром, уксусом и солью, прибавить постепенно растительное масло.

2. Отжатый из одного апельсина сок развести водой (1 ст. ложка сока в 7 ст. ложках воды), всыпать немного муки, размешать, вскипятить и сразу смешать с майонезом (по вкусу).

3. Нарезать на мелкие кубики вареную говядину, смешать с подготовленным рисом и измельченными дольками апельсина. Подавать к столу в холодном виде.

Салат мясной с зеленью

30 мин

2 порции

200 г. мяса, 4–5 шт. картофеля, 2 огурца, 100 г. зеленого салата, 100 г. соуса майонез, уксус, соль.

1. Мясо (вареное или жареное), вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками. Добавить майонез, соль и уксус.

2. Смешать все компоненты, сложить в салатник горкой и украсить листьями салата, нарезанными огурцами и кусочками вареного мяса.

> **Совет:** Чтобы мясо было мягче и ароматнее, варить и тушить его лучше в закрытой посуде, а вот жарить — в открытой.

Салат мясной с луком и сыром

20 мин

2 порции

200 г. мяса, 1–2 луковицы, 100 г. твердого сыра, 1 вареное яйцо, сливочное масло, майонез, зелень, соль по вкусу.

1. Мелко рубленный лук пассеровать на сливочном масле до готовности. Холодное вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, вареным рубленым яйцом, майонезом, солью и хорошо перемешать.

2. При подаче украсить нарезанной зеленью.

Салат мясной с яблоками и персиками

10 мин

3 порции

300 г. вареного кроличьего мяса, 300 г. яблок, 200 г. персиков, 100 г. майонеза, соль по вкусу.

1. Кроличье мясо мелко порубить. Персики и яблоки помыть, почистить, нарезать мелкими кусочками. Все смешать, добавить соль по вкусу и заправить майонезом.

2. Для изменения вкусовых качеств в заправку можно добавить немного сока консервированных персиков.

Салат из мяса с овощами и крабовыми палочками

1 ч

3 порции

300 г. мяса, 300 г. картофеля, 100 г. огурцов, 100 г. зеленого салата, 50 г. крабовых палочек, 3 вареных яйца, 150 г. майонеза, 20 г. острого кетчупа, перец, соль.

1. Мясо отварить в подсоленной воде со специями, обжарить на сковороде и нарезать небольшими кубиками. Крабовые палочки измельчить. Огурцы нарезать брусочками. Зеленый салат измельчить. Яйца отварить, почистить, мелко нарезать. Картофель отварить «в мундире», почистить от кожицы и нарезать кубиками.

2. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, заправить майонезом, кетчупом. Готовое блюдо украсить листьями зеленого салата.

Салат из мяса с сыром и зеленым горошком

1 ч

4 порции

250 г. говядины, 200 г. сыра, 100 г. зеленого консервированного горошка, 50 г. маринованных слив, 100 г. майонеза, зелень, специи, соль по вкусу.

1. Говядину нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде со специями. Сыр натереть на крупной терке, маринованные сливы почистить от косточек и разрезать на 4 части.

2. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить майонезом. Готовый салат можно украсить зеленью петрушки и укропом.

Мясной салат с рисом

1 ч

4 порции

300 г. риса, 500 мл воды, 3 луковицы, 3 ст. ложки оливкового масла, 4 зубчика чеснока, 500 г. рубленого мяса, 300 г. шпината, 6 лимонов, кориандр, молотый красный острый перец, соль по вкусу.

1. Крупу промыть, залить водой и оставить набухать в течение 1 часа.

2. Лук почистить, мелко нарезать и поджарить на растительном масле. Размять чеснок и положить на сковороду, где жарится лук. Затем туда же положить мясо и жарить, пока мясо не станет слегка хрустящим. Посолить и поперчить.

3. Перебрать и промыть шпинат. Сложить все вместе в большую миску, добавить лимонный сок, посолить и поперчить (по вкусу). Все тщательно перемешать. Посыпать кориандром.

> **Совет:** Отварные куски мяса, птицу, ветчину, языки храните до использования с небольшим количеством отвара, полученного в результате варки, закрыв посуду крышкой, иначе они станут менее сочными.

Салат мясной с лапшой

20 мин

2 порции

150 г. лапши, 1 кусок вареного белого куриного мяса, 2 ломтика вареного говяжьего языка, 1 ст. ложка трюфелей, нарезанных тонкой соломкой, 2 помидора, 1 ст. ложка сметаны, 50 г. майонеза, несколько листиков базилика, молотый карри, молотый перец, соль по вкусу.

1. Лапшу сварить в подсоленной воде. Воду слить и обдать лапшу горячей водой.

2. Майонез перемешать со сметаной и карри. Заправить этим соусом лапшу, добавить трюфели, ломтики языка и нарезанное соломкой куриное мясо. При желании приправить солью и перцем. Выложить на тарелки.

3. Посыпать салат маленькими кубиками очищенных от семян и кожицы помидоров и рубленым базиликом.

Салат с морковью и свининой

30 мин

2 порции

100 г. моркови, 200 г. репчатого лука, 150 г. свинины, 1–2 дольки чеснока, 20 мл соевого соуса, 10 г. кунжута, 25 г. сахара, 80 мл растительного масла, красный и черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Морковь тонко нашинковать, добавить соевый соус, красный и черный молотый перец, соль, все перемешать. Сварить сахарный сироп (2 ст. ложки воды, 1 ст. ложка сахарного песка). Влить на сковороду растительное масло и обжарить нарезанный на части репчатый лук до золотистого цвета. Свинину нарезать брусочками и, положив в лук, пожарить.

2. Масло с луком и свининой выложить в морковь, перемешать, добавить кунжут, сахарный сироп, толченый чеснок и еще раз все тщательно перемешать.

Совет: Чтобы жареная свинина была вкусной и подрумяненной, нужно предварительно сделать острым ножом несколько глубоких надрезов на поверхности.

Салат с бараниной и редькой

1 ч

3 порции

350 г. баранины, 150 г. редьки, 80 г. репчатого лука, 100 г. майонеза, 20 мл растительного масла, 2 вареных яйца, зелень, специи, соль.

1. Мясо (баранину) отварить в подсоленной воде со специями, охладить, нарезать кубиками. Редьку почистить от кожицы, натереть на крупной терке, репчатый лук нашинковать. Яйца отварить, почистить, мелко нарезать. Приготовленные продукты перемешать, добавить соль, растительное масло, заправить майонезом.

2. Салат можно украсить зеленью.

«Орешки» из мяса барашка с бобами

40 мин

4 порции

400 г. филе барашка, 150 г. бобов, 150 г. лисичек, 1 ч. ложка рубленого шнитт-лука, 50 г. сливочного и 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, соус «винегрет» (см. с. 284) с маслом из лесных орехов, тимьян, перец, соль по вкусу.

1. Филе приправить солью, перцем и тимьяном, сбрызнуть растительным маслом и запечь. Готовое мясо вынуть и выдержать 10 мин, затем нарезать ломтиками.

2. Грибы вымыть, посолить, поперчить и обжарить на сливочном масле.

3. Лущеные бобы сварить в кипящей подсоленной воде. С готовых бобов снять кожицу, заправить соусом. Перемешать с рубленым репчатым луком и лисичками.

4. Выложить салат на тарелки и посыпать шнитт-луком. Обложить кусочками филе.

Салат с жареной молодой крольчатиной

30 мин

4 порции

2 спинки кролика, 4 почки кролика, 4 печени кролика, 4 листа савойской капусты, 50 г. сливочного и 2 ст. ложки растительного масла, 200 г. листьев салата, 2 помидора, листики базилика, салатный соус, перец, соль по вкусу.

1. Салат вымыть и обсушить. Помидоры без кожицы и семян нарезать кубиками и перемешать с частью соуса и измельченным базиликом. Этой смесью приправить листья салата и выложить их на тарелки.

2. Листья капусты бланшировать 15 мин в подсоленной воде. Охладить и смочить каждый в отдельности в оставшемся соусе, разложить вокруг салата.

3. Мясо освободить от костей и пленки, посолить, поперчить и поджарить вместе с почками и печенью в течение 10 мин на слабом огне в смеси растительного и сливочного масел.

4. Затем нарезать и выложить на тарелки с салатом.

Салат с жареными ломтиками крольчатины

20 мин

4 порции

2 спинки кролика, 100 г. грудинки, 100 г. шампиньонов, 2 горсти крупно порезанной смеси салатов, 1 помидор, 1 луковица, смесь растительного и сливочного масел, 1 горстка ядер грецких орехов, листики базилика.

Для соуса «винегрет»: 3 ст. ложки хересного уксуса, зелень петрушки, перец, соль.

1. Шампиньоны вымыть и мелко нашинковать. Салаты вымыть, обсушить, приправить соусом «винегрет». Выложить слоем на тарелки.

2. Мясо кролика отделить от костей, зачистить от пленки и нарезать тонкими ломтиками. Приправить солью и молотым перцем, смешать с брусочками копченой грудинки, грецкими орехами, рубленым луком, шампиньонами и пожарить все вместе на сковороде в разогретой смеси растительного и сливочного масел примерно 5 мин.

3. Затем всыпать 1 ст. ложку рубленой петрушки, разбавить уксусом и тушить 1 мин. Выложить приготовленную смесь поверх салата. Посыпать свежей зеленью базилика и украсить дольками помидора.

> **Совет:** Куски продуктов, закладываемых для жаренья, должны быть одного размера, чтобы они обрабатывались в равной степени. Не используйте слишком толстые куски — они могут не прожариться.

Салат с мясом кролика

10 мин

3 порции

300 г. мяса жареного кролика, 200 г. консервированных кабачков, 100 г. консервированного зеленого горошка, 100 г. маринованной брюквы, 4 вареных яйца.

Для соуса: 100 г. сметаны, 100 г. майонеза, 50 г. рубленой зелени петрушки и укропа, сахар, соль.

1. Крольчатину, кабачки и брюкву нарезать кубиками, яйца разрезать на 4 дольки. В приготовленный соус осторожно замешать мясо, кабачки, брюкву и горошек.

2. В стеклянную посуду сначала положить дольки яйца, на них выложить салат. Можно украсить его дольками яйца и зеленью.

Салат с крольчатиной и зобной железой теленка

30 мин

4 порции

1 спинка кролика, 8 почек кролика, 1 «орех» (круглая часть) зобной железы теленка, 2 горсти крупно нарезанной смеси салатов, 1 авокадо, 1 помидор, 1 ст. ложка рубленых фисташек, 3 ст. ложки растительного масла, 30 г. сливочного масла, соус «винегрет» (см. с. 284), молотый перец, соль по вкусу.

1. Салаты вымыть, обсушить, перемешать с тонкими ломтиками очищенного авокадо и приправить соусом. Выложить смесь на тарелки. Почки разрезать поперек пополам, посолить, поперчить. Зобную железу бланшировать 15 мин в большом количестве кипящей воды. Охладить, зачистить и нарезать небольшими кубиками. Приправить солью и перцем. Мясо кролика отделить от костей и тоже нарезать кубиками. Посолить, поперчить.

2. Разогреть смесь растительного и сливочного масел на сковороде и обжарить до подрумянивания по отдельности мясо кролика, почки и зобную железу. Затем все мясо перемешать и выложить на листья салата. Дополнить дольками помидора и фисташками.

Салат-коктейль острый

10 мин

1 порция

80 г. вареной колбасы, 1 консервированный огурец, ½ головки репчатого лука, 40 г. сыра, 4 ст. ложки майонеза, зелень.

1. Вареную колбасу, консервированный огурец нарезать соломкой, репчатый лук — полукольцами, сыр натереть на крупной терке.

2. Подготовленные компоненты уложить слоями в бокале или стеклянной креманке, залить майонезом и украсить зеленью.

Салат с копченой грудинкой

20 мин

2 порции

200 г. копченой грудинки, 400 г. кочанного салата, 200 г. сметаны, 50 мл растительного масла, лимонный сок, перец, чеснок, сахар, соль.

1. Грудинку мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Свежие листья кочанного салата выложить на блюдо, полить сметаной с лимонным соком, солью, перцем и сахаром.

2. Посыпать горячими кусочками грудинки. Салат желательно подавать в горячем виде.

Салат с ветчиной и зеленым горошком

30 мин

3 порции

300 г. ветчины, 150 г. зеленого горошка, 100 г. майонеза, 100 г. помидоров, 150 г. риса, зеленый салат, укроп, перец, соль.

1. Рис отварить в подсоленной воде. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец и зеленый горошек. Заправить майонезом и перемешать.

2. Готовый салат украсить дольками помидоров, листьями зеленого салата.

Салат с ветчиной и картофелем

30 мин

5 порций

300 г. ветчины, 500 г. картофеля, 100 г. маринованных огурцов, 100 г. яблок, 100 г. зеленого салата, 75 г. корня сельдерея, 150 г. майонеза, репчатый лук, зелень, горчица, уксус, соль по вкусу.

1. Картофель отварить «в мундире», почистить, нарезать маленькими кубиками. Яблоки почистить от сердцевины и нарезать ломтиками.

2. Зеленый салат измельчить. Ветчину, сельдерей и маринованные огурцы мелко нарезать. Все продукты смешать, добавить горчицу, зелень, уксус и соль. Готовый салат заправить майонезом, посыпать колечками лука, кусочками яблок и украсить зеленью.

Салат с ветчиной и рисом

30 мин

5 порций

300 г. ветчины, 250 г. риса, 150 г. майонеза, 100 г. помидоров, 15 мл 3%-ного уксуса, 1 вареное яйцо, зелень, перец, соль.

1. Рис отварить в подсоленной воде, ветчину нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить уксус, соль, перец, заправить майонезом и перемешать.

2. Готовый салат украсить дольками яиц и помидоров.

Салат с зеленым луком и ветчиной

15 мин

2 порции

300 г. зеленого лука, 200 г. ветчины, 150 г. сыра, 80 мл растительного масла, 60 г. зелени петрушки, 30 мл 3%-ного уксуса, 5 г столовой горчицы, хрен, 1 вареное яйцо, соль по вкусу.

1. Промытый зеленый лук (при необходимости очищенный от пожелтевших и вялых частей) нарезать небольшими кусочками, выложить на сито, подержать под струей холодной воды, затем обдать кипятком и обсушить.

2. Сыр, ветчину нарезать мелкими кубиками и смешать с подготовленным луком. Петрушку измельчить, смешать с горчицей, натертым на терке хреном, уксусом, солью и растительным маслом.

3. Все хорошо перемешать, полить салат приготовленным соусом и украсить кружками вареных яиц.

Салат с ветчиной, рисом и сладким перцем

10 мин

5 порций

По 100 г. ветчины, огурцов, помидоров, 200 г. белокочанной капусты, 200 г. сладкого перца, 20 г. репчатого лука, 50 г. майонеза, 5 г горчицы, 75 г. отварного риса, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, сладкий перец нарезать полосками, свежий огурец — кубиками, помидоры — кружочками.

2. Все смешать с отваренным рисом и ветчиной, посолить, добавить горчицу. Посыпать салат мелко резанным луком, зеленью и приправить майонезом.

Салат с ветчиной и фасолью

1 ч

4 порции

200 г. ветчины, 2 стакана фасоли, 1 луковица, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки уксуса, 3–4 ст. ложки растительного масла, специи, хрен, перец, соль.

1. Положить в салатник хорошо сваренную и отцеженную фасоль, прибавить репчатый лук, нарезанный тонкой соломкой, мелко нарезанную ветчину, крутые яйца, нарезанные небольшими кубиками, соль и черный перец по вкусу.

2. Салат заправить растительным маслом и уксусом, все хорошо перемешать, переложить в салатник и посыпать мелко натертым хреном.

Салат с ветчиной и яйцами

10 мин

2 порции

200 г. постной ветчины, 3–4 вареных яйца, 1 помидор, 1 ст. ложка рубленого укропа, 100 г. отварного риса, 150 г. сметаны, соль по вкусу.

1. К сметане добавить соль, укроп, рис, нарезанную кубиками ветчину, мелко рубленные яйца и все перемешать.

2. Готовый салат украсить кружочками помидора.

Совет: Яйца останутся свежими, если их смазать тонким слоем растительного масла.

Салат с ветчиной, макаронами и овощами

10 мин

2 порции

250 г. ветчины, 100 г. макарон, 200 г. белокочанной капусты, 70 г. моркови, 50 г. корня сельдерея, 100 г. майонеза, зелень, соль.

1. Ветчину нарезать кубиками. Капусту нашинковать и перетереть с солью до выделения сока. Макароны отварить в подсоленной воде, слить. Морковь и корень сельдерея отварить, нарезать кубиками. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, заправить майонезом.

2. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из ветчины и сельдерея

10 мин

2 порции

200 г. ветчины, 3 вареных яйца, 200 г. вареного сельдерея, 1 стручок сладкого перца, 1 вареная морковь, зелень петрушки, 200 г. сметаны, 1 ст. ложка оливкового масла, молотый красный перец, соль.

1. Ветчину, сельдерей, морковь, перец и яичный белок нарезать полосками, зелень нарубить, желтки растереть. Отдельно к сметане добавить оливковое масло, растертые желтки, соль и красный перец, залить этим соусом продукты и осторожно перемешать.

2. Готовый салат украсить полосками стручкового перца, яйцом и зеленью.

Совет: Увядшая зелень сельдерея снова станет свежей, если положить ее в воду с уксусом.

Салат с ветчиной, рисом и сладким стручковым перцем

10 мин

2 порции

150 г. ветчины, 2–3 шт. сладкого стручкового перца, 3 помидора, 4 ст. ложки вареного риса, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 50 г. зеленого лука, 25 г. зеленого салата, 100 г. майонеза, зелень.

1. Ветчину, перец стручковый, салат нарезать соломкой, помидоры и яйца — тонкими ломтиками, лук зеленый мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить отварной рассыпчатый рис, заправить майонезом, солью, молотым перцем.

2. При подаче оформить ветчиной, перцем, помидорами, листиками салата и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат «Светлогорский»

1,5 ч

2 порции

270 г. говядины, 4 свежих помидора, 1 крупная головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ½ ст. ложки 9 %-ного уксуса, перец, соль по вкусу.

1. Говядину отварить, нарезать мелкой соломкой, смешать с нашинкованным соломкой луком и, залив горячим маринадом, выдержать 15–20 мин. Затем маринад слить, добавить мелко нарезанные помидоры и перемешать. Заправить растительным маслом.

2. Для приготовления маринада в 50 мл горячей воды добавить соль, специи, уксус.

Салат «Смачный»

30 мин

4 порции

400 г. картофеля, 120 г. ветчины, 1 крупная луковица, 1 огурец, 1 морковь, 1–2 помидора, 80 г. маслин, 10 г. грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 15 г. майонеза.

1. Очищенный картофель нарезать соломкой, насыпать и разровнять между двойными стенками и дном специальной формы в виде корзинки и жарить во фритюре до готовности. Форму снять. В полученную из картофеля корзинку поместить салат.

2. Для салата сушеные или свежие вареные грибы, ветчину и овощи нарезать тонкой соломкой и заправить майонезом.

3. Корзинку с салатом поместить в центре тарелки, вокруг уложить гарнир, украсить маслинами.

Салат-коктейль «Новинка»

1 ч

4 порции

100 г. риса, ½ соленого огурца, 1 морковь, 200 г. говядины, 4 ст. ложки майонеза, зелень.

1. Выложить на дно креманки отварной рис. Сверху поместить слоями нарезанные кубиками соленый огурец, отварное мясо, отварную морковь.

2. Залить майонезом, украсить зеленью.

Салат «Полесский»

30 мин

2 порции

120 г. ветчины, 4 вареных яйца, 20 г. сухих грибов, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка клюквы.

1. Нарезать тонкой соломкой ветчину и вареные грибы. Яйца мелко порубить.

2. Подготовленные продукты уложить слоями в креманки, залить майонезом и украсить клюквой.

Салат «Пикантный»

10 мин

4 порции

150 г. отварного мяса, 750 г. маринованных огурцов, 100 г. вареной моркови, 150 г. макарон (рожки), 2 вареных яйца, 100–150 г. хрена, 300 г. сметаны, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, сахар, соль по вкусу.

1. Хрен натереть на мелкой терке, добавить уксус, соль, сахар и сметану. Рожки варить в подсоленной воде до готовности; процедить, остудить, затем смешать с нарезанным мясом. Очищенные от кожуры огурцы, морковь и яйца нарезать кубиками. Подготовленные продукты замешать в соус.

2. Украсить салат огурцом, морковью и зеленью.

Салат «Вечерний»

10 мин

3 порции

125 г. вареной колбасы, 120 г. окорока, 120 г. отварной говядины, 2 вареных яйца, 1 соленый огурец, 6 ст. ложек майонеза.

1. Мясные продукты и очищенные от семян и кожицы соленые огурцы нарезать мелкими кубиками.

2. Смешать с измельченными яйцами и заправить майонезом.

Совет: Можно предохранить колбасу от плесени, окунув ее в крепкий раствор соли.

Салат «Ассорти»

15 мин

3 порции

По 100 г. нежирной отварной говядины, свинины и телятины, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки горчицы, зелень, уксус, перец, соль по вкусу.

1. Мясо нарезать мелкими ломтиками, посолить и поперчить. Добавить мелко нарезанный лук и заправить смесью из растительного масла, уксуса и горчицы.

2. Перемешать салат и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салаты из птицы

Мясо домашней и дикой птицы по сравнению с другими мясными продуктами содержит меньше жиров, а следовательно, салаты с ним менее калорийны и пригодны для детского и диетического питания. Птичье мясо отличается приятным вкусом, высоким содержание белков и прекрасно сочетается в салатах с овощами и фруктами.

Салат из птицы с солеными огурцами и апельсинами

50 мин

4 порции

200 г. мяса птицы, 200 г. майонеза, 100 г. зеленого горошка, 200 г. картофеля, 200 г. соленых огурцов, 150 г. моркови, 100 г. свежих яблок, апельсины, зелень, специи, соль по вкусу.

1. Картофель и морковь отварить, почистить и мелко нарезать. Мясо птицы отварить в подсоленной воде со специями, нарезать маленькими кусочками. Яблоки и соленые огурцы измельчить. Подготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить половиной подготовленного майонеза.

2. Украсить салат дольками яблок, апельсина, зеленью и полить оставшимся майонезом.

Совет: Чем мельче кусок мяса, тушка домашней птицы или дичи, тем выше должна быть температура в жарочном шкафу.

Салат из птицы и фасоли

1 ч

4 порции

200 г. мяса птицы, 2 стакана фасоли, 2 вареных яйца, 1 луковица, 3 ст. ложки уксуса, 3–4 ст. ложки растительного масла, хрен, перец, соль.

1. Мясо птицы отварить, остудить и нарезать. Положить в салатник хорошо сваренную фасоль, прибавить репчатый лук, нарезанный тонкой соломкой, мелко нарезанное мясо, измельченные вареные яйца, соль и черный перец по вкусу.

2. Салат заправить растительным маслом и уксусом, все хорошо перемешать и посыпать мелко натертым хреном.

Салат из домашней птицы со свежими огурцами

10 мин

4 порции

400 г. вареного мяса птицы, 2–3 огурца, 200 г. майонеза, соль по вкусу.

1. Птицу нарезать мелкими кусочками, огурцы — кружочками.

2. Все перемешать, заправить майонезом и посолить.

Салат из домашней птицы со спаржей и ананасом

10 мин

4 порции

400 г. вареного мяса птицы, 300 г. консервированной спаржи, 100 г. ананаса, 200 г. майонеза.

Мясо птицы, спаржу и ананасы нарезать маленькими кусочками, слегка посолить и заправить майонезом.

Салат из птицы с ананасом

10 мин

4 порции

550 г. вареного мяса птицы, 2 вареных яйца, 100 г. вареных шампиньонов, 100 г. консервированной спаржи, 100 г. ананаса, 250 г. майонеза, соль по вкусу.

1. Птицу, спаржу, шампиньоны и ананас нарезать маленькими кусочками. Яйца разрезать на 4 части.

2. Все продукты смешать и добавить по вкусу соль. Заправить салат майонезом.

Салат из домашней птицы с малиной

10 мин

3 порции

300 г. вареного мяса птицы, 200 г. красного сладкого перца, 3 вареных яйца, 100 г. малины, 200 г. майонеза, соль по вкусу.

Мясо птицы нарезать мелкими кусочками. Перец очистить от семян и нарезать мелкой соломкой. Яйца разрезать на 4 части. Все смешать с майонезом, добавить ягоды и слегка посолить. Пряности не добавлять!

Салат из птицы с фруктами

20 мин

2 порции

2 вареных куриных крылышка, 1 апельсин, 1 банан, 1 ананас, 1 латук-салат, 100 г. вареного риса, ½ сладкого зеленого или желтого перца, ½ сладкого красного перца, 4 ст. ложки консервированной кукурузы, немного тертого кокосового ореха; экзотический дрессинг или соус «индийский».

1. Ананас разрезать вдоль пополам. Из обеих половинок вырезать мякоть и нарезать ее мелкими кубиками. Пустые половинки ананаса отложить.

2. Латук-салат вымыть, обсушить и нарезать лапшой. Перцы нарезать мелкими кубиками, банан — кружочками. Апельсин очистить и разделить на дольки, которые тщательно почистить от пленок.

3. Фрукты перемешать с перцем, рисом, кукурузой и нарезанной курятиной. Заправить салат соусом и перемешать.

4. Выложить половинки ананаса нарезанным латуком и заполнить их приготовленным салатом. Посыпать тертым кокосом.

Салат из птицы и айвы

30 мин

2 порции

200 г. отварного мяса птицы, 1 айва, 1 яблоко, 1–2 маринованных огурца, 1 клубень картофеля, 2 вареных яйца, 4 ст. ложки сметанного соуса, зелень.

1. Мясо птицы, очищенный отварной картофель, яблоки и огурцы нарезать тонкими ломтиками, вареные яйца — дольками (или разрезать пополам фигурным ножом).

2. Разложить в салатнице все компоненты в определенном порядке: в середину выложить картофель и посолить, сверху положить яйца. Вокруг горками разложить огурцы, мясо, айву и зелень.

3. Все залить сметанным соусом так, чтобы были видны компоненты салата.

Салат из птицы с ананасами

1 ч

3 порции

600 г. птицы, 100 г. ветчины, 75 г. спаржи, 70 мл лимонного сока, 100 г. зеленого салата, 50 г. помидоров, 60 г. майонеза, 50 г. ананаса, 40 мл яичного ликера, перец, соль.

1. Предварительно отваренную со специями птицу разделать: отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками. Нарезать ананас кубиками, ветчину — тонкими ломтиками, спаржу — кусочками. Приготовленные продукты смешать и полить лимонным соком.

2. В майонез добавить соль, перец, яичный ликер и тщательно перемешать. Приготовленным соусом залить продукты и поставить в холодное место на 1–2 ч.

3. Готовый салат украсить измельченным зеленым салатом и кружочками помидоров.

Салат из птицы с яйцом

40 мин

4 порции

250 г. птицы, 4 вареных яйца, 250 г. картофеля, 150 г. огурцов, 50 г. зеленого салата, 40 г. маслин, 150 г. майонеза, 50 г. кетчупа, перец, соль по вкусу.

1. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Вареные птицу и картофель нарезать тонкими ломтиками, вареные яйца почистить и измельчить, листья салата нашинковать. Приготовленные продукты смешать, заправить майонезом, добавить кетчуп, соль и перец.

2. Все тщательно перемешать и выложить в салатницу. Украсить дольками яиц, листьями салата, кружками огурцов и маслинами.

3. В особые праздники салат можно выложить в корзиночки из сдобного теста и украсить желтком вареных яиц.

Салат из птицы с яблоками

20 мин

3 порции

300 г. мяса птицы, 3 вареных яйца, 3 яблока, 200 г. майонеза, зелень, соль по вкусу.

1. Мясо птицы обжарить и тонко нарезать. Добавить измельченные вареные желтки, мелко нарезанные яблоки (без кожицы) и заправить все майонезом, смешанным с мелко нарубленными яичными белками.

2. Готовый салат украсить зеленью петрушки и укропом.

Салат с куриными фрикадельками

30 мин

3 порции

200–300 г. курицы, 2–3 шт. картофеля, 1 свежий огурец, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, зелень, майонез.

1. Куриное мясо пропустить через мясорубку, сделать фрикадельки и отварить. Овощи нарезать кубиками, смешать с вареным яйцом и майонезом. Готовые фрикадельки смешать с овощами.

2. Салат выложить горкой, украсить горошком и зеленью (по сезону).

Салат из куриного мяса со свежей капустой

40 мин

4 порции

200 г. филе курицы, 200 г. свежей капусты, 2 яблока, 50 г. сельдерея, 1 морковь, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 200 г. сметаны, 1 ч. ложка хрена в уксусе, 1 ст. ложка оливкового масла, сахар, соль.

1. Вареное или жареное филе курицы нарезать полосками. Капусту, морковь, яблоки и сельдерей натереть на овощной терке, добавить хрен в уксусе, оливковое масло, соль, сахар и горошек.

2. Все это смешать с филе курицы, залить сметаной и осторожно переложить в салатник.

Салат из куриного мяса с зеленым горошком

1 ч

4 порции

250 г. отварного куриного мяса, 100 г. зеленого горошка, 100 г. моркови, 3–4 ст. ложки майонеза, зелень.

1. Мясо и отваренную морковь нарезать кубиками. Добавить консервированный зеленый горошек и все заправить майонезом. Выложить смесь в салатник, украсить «колокольчиками» из моркови и зеленью.

2. Можно подавать и как закуску.

Салат с куриным мясом и цветной капустой

50 мин

4 порции

½ курицы, 1 большой кочан цветной капусты, 1 свежий огурец, 3 помидора, сметанный соус, зеленый лук, укроп, соль по вкусу.

1. Вареное куриное мясо отделить от костей и нарезать тонкими кусочками. Цветную капусту разобрать на соцветия, варить около 15 мин в подсоленной воде, затем вынуть шумовкой. Свежий огурец и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Мясо переложить овощами, полить сметанным соусом, посолить, посыпать луком, укропом и консервированным горошком.

2. Такой же салат можно приготовить из другого мяса — гуся, утки, индейки, разной дичи, кролика, телятины или баранины.

Совет: Если хотят сохранить белизну кожи паровых цыплят или кур, их натирают лимонным соком или водным раствором лимонной кислоты.

Салат из курицы с рисом

30 мин

2 порции

1 стакан риса, 50 г. сливочного масла, 50 г. мяса запеченной курицы, 1 яблоко, 1 помидор, 75 г. майонеза, 50 г. сметаны, сок ½ лимона, зелень петрушки, пряности по вкусу, белый хлеб.

1. Перебранный, вымытый и подсушенный рис обжарить на масле, залить подсоленной кипящей водой и тушить, не размешивая, до готовности на среднем огне. Когда остынет, добавить в него куриное мясо, нарезанное мелкими кубиками, очищенное и нарезанное яблоко и измельченные помидоры.

2. Майонез смешать со сметаной, добавить пряности, посолить и заправить салат. Посыпать его измельченной зеленью петрушки.

3. Подавать с тостами из белого хлеба.

Салат «Кубинский»

1 ч

2 порции

150 г. отварной курицы, 15 г. майонеза, 10 мл лимонного сока, 60 г. яблок, 60 г. апельсинов, 5 г соуса «Южный».

1. Курицу отварить, мясо нарезать ломтиками. Яблоки и апельсины почистить, удалить сердцевину и косточки, нарезать. Смешать с мясом.

2. Майонез смешать с лимонным соком, соусом и заправить салат.

Салат «Башкирский»

40 мин

1 порция

140 г. курицы, 30 г. свежих огурцов, 30 г. свежих яблок, 20 г. соуса (майонез со сметаной), зелень, соль по вкусу.

1. Вареную мякоть птицы (без кожи), чищеные свежие огурцы, очищенные от кожицы и семенных гнезд яблоки нарезать тонкой соломкой. Затем слоями уложить в фужер или бокал, полить соусом, украсить ломтиками огурцов и яблок.

2. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из курицы с солеными огурцами

1 ч

6 порций

1 небольшая курица, 4–5 шт. картофеля, 2 огурца, 1 яблоко, 100 г. зеленого салата, 2 вареных яйца, 100 г. майонеза, ½ ст. ложки соуса «Южный», 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, ½ ч. ложки сахарной пудры.

1. Филе вареной (или жареной) курицы, картофель, огурцы, вареное яйцо и очищенное яблоко нарезать тонкими ломтиками, листья салата разрезать на 2–3 части каждый. Сложить все это в миску, посолить и смешать с майонезом и соусом «Южный». Добавить уксус и сахарную пудру.

2. Заправленный салат уложить горкой на блюдо, украсить листиками зеленого салата и дольками вареных яиц, а также ломтиками свежих огурцов.

> **Совет:** Перед тем как поместить сырое мясо на холод, освободите его от бумаги или полиэтилена, выложите в керамическую или эмалированную посуду и прикройте сверху марлей или бумажной салфеткой.

Салат из курицы с апельсинами

15 мин

4 порции

500 г. вареной курицы, ветчина, яблоки, апельсины, свежие огурцы, майонез, сметана, сыр, зелень, соль по вкусу.

1. Мякоть вареной курицы, очищенные яблоки, апельсины, ветчину и свежие огурцы нарезать соломкой. Заправить смесь майонезом со сметаной (в равных пропорциях), посолить, выложить горкой в вазу или салатник.

2. Украсить салат веточками зелени. Можно посыпать тертым сыром.

Салат из курицы с томатом-пюре

20 мин

4 порции

400 г. вареной курицы, 200 г. маринованных огурцов, 100 г. отварного картофеля, 150 г. зеленого горошка, 3 вареных яйца, 200 г. майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка томата-пюре, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Очищенные огурцы, картофель, отварное куриное филе и яйца нарезать полосками.

2. Приготовить соус: в майонез добавить соль, сахар, перец, лимонный сок и томат-пюре. В соус сначала положить огурцы, горошек и яйца, последним добавить картофель. Все осторожно переложить в салатник.

3. Украсить салат горошком, яйцом и зеленью.

Салат из курицы с зеленью

15 мин

6 порций

1 курица (жареная или вареная), 2–3 шт. картофеля, 1 огурец, 100 г. спаржи, 1 вареная морковь, 100 г. стручков фасоли, 1 помидор, 100 г. зеленого салата, 100 г. заправки из растительного масла и уксуса.

1. На середину салатника горкой поместить нарезанный зеленый салат, вокруг которого расположить все овощи «букетами». Филе курицы нарезать тонкими широкими ломтиками и уложить на зеленый салат в виде пирамидки, в середину которой поместить красивую ветку сельдерея или листики салата.

2. При подаче на стол салат слегка посолить и полить заправкой из масла и уксуса.

3. Свежие овощи можно заменить консервированными (спаржей, цветной капустой, горошком, стручками фасоли, помидорами и др.).

Салат острый

1 ч

4 порции

500 г. курицы, 2 маринованных яблока, 20 консервированных маслин, 1 луковица, 3 ст. ложки майонеза, лимонная кислота, зелень, соль по вкусу.

1. Отварную мякоть птицы (без кожи) нарезать ломтиками, маринованные яблоки и репчатый лук — ломтиками или кубиками. Добавить маслины без косточек. Перемешать, посолить, добавить по вкусу лимонную кислоту и заправить майонезом.

2. Салат выложить горкой, украсить маслинами и зеленью петрушки.

Совет: Мясо не будет пригорать, если в жир положить несколько кусочков моркови.

Салат из курицы и крабов

1 ч

6 порций

1 курица, 500 г. картофеля, 300 г. соленых огурцов, 100 г. салата, 120 г. консервированного зеленого горошка, 6 вареных яиц, 60 г. крабов, 15 г. чернослива, 10 г. сахара, 550 г. майонеза со сметаной, 30 г. зелени петрушки, специи, соль по вкусу.

1. Сварить или зажарить заправленную в «кармашек» тушку курицы. Охладить ее, разрубить на 4 части и отделить мясо от кожи и костей. Мясо нарезать ломтиками, длинные кусочки оставить для оформления салата. В посуду положить нарезанные листья салата, мясо курицы, картофель, огурцы, вареные яйца и зеленый горошек, заправить майонезом со сметаной.

2. Перемешать, добавить по вкусу соль, молотый перец, сахар.

3. Сочную салатную массу выложить горкой на листья салата в салатник и украсить дольками (кружочками) яйца, кусочками крабов, смоченных салатной заправкой, длинными ломтиками жареного мяса курицы, черносливом и веточками петрушки.

Салат из курицы, яблок и апельсинов

1 ч

1 порция

40 г. мяса курицы, 25 г. консервированного зеленого горошка, 50 г. яблок, 20 г. апельсина, 1 вареное яйцо, 30 г. майонеза, зеленый салат, зелень.

1. Вареное куриное мясо (филейная часть) и свежие яблоки нарезать мелкими кубиками. Смешать с зеленым горошком, заправить 20 г. майонеза, перемешать и выложить на блюдо на листья зеленого салата.

2. Украсить кружочками апельсинов, дольками яйца и зеленью. Сверху нанести сетку оставшимся майонезом.

Салат из курятины с яблоком и сельдереем

20 мин

1 порция

1 отварная куриная грудка, 1 яблоко, по 2 ст. ложки майонеза и сметаны, сок ½ лимона, 1 пучок зеленого салата, 1 корень сельдерея, 1 пучок редиса, сахар, соль по вкусу.

1. Отварную курятину нарезать кубиками. Сельдерей почистить, промыть и слегка отварить. Яблоко натереть на крупной терке. Все соединить, сбрызнуть лимонным соком. Заправить майонезом со сметаной, добавить сахар, соль и хорошо перемешать.

2. Подать салат порциями на листьях зеленого салата, украсив красиво нарезанным редисом.

Салат из курицы и яблок

20 мин

4 порции

400 г. вареного куриного мяса, 150 г. яблок, 100 г. апельсинов, 100 г. персиков, 50 г. вишни, 200 г. майонеза, 100 г. сгущенного молока без сахара, лимонный сок.

1. Курицу отварить, остудить, снять кожицу, удалить кости. Мясо сбрызнуть лимонным соком. Персики и яблоки очистить от кожуры, сердцевины и косточек. Все компоненты нарезать ломтиками.

2. Заправить салат майонезом со сгущенным молоком без сахара, перемешать и поставить в холодное место в закрытой посуде на 1 ч.

3. Переложить в салатницу, украсить вишнями и дольками апельсина.

Салат куриный с окороком, сыром и яйцами

40 мин

1 порция

120 г. куриного мяса, 25 г. копчено-вареного окорока (без шкуры и костей), 10 г. сыра, 2 вареных яйца, 15 г. сладкого перца, 1 ½ ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

1. Отделенную от кожи мякоть вареной курицы и окорок нарезать соломкой. Сыр натереть на терке, 1 яйцо мелко порубить. Все перемешать и заправить майонезом.

2. При подаче на салат положить вареное яйцо и оформить его красным сладким перцем (в виде матрешки).

> **Совет:** Окорок или сало гораздо легче нарезать тонкими ломтиками, если нож предварительно опустить в горячую воду.

Салат из курицы с овощами

1 ч

2 порции

300 г. мяса курицы, 150 г. моркови, 100 г. зеленого консервированного горошка, 100 г. майонеза, 50 г. очищенных грецких орехов, зелень, специи, перец, соль.

1. Мясо курицы отварить в подсоленной воде со специями и нарезать кубиками. Морковь отварить в подсоленной воде и натереть на крупной терке. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, перец, заправить майонезом.

2. Готовый салат украсить зеленью, грецкими орехами.

Салат из куриного мяса с хреном

15 мин

3 порции

300 г. жареного или тушеного мяса курицы, 3 вареных яйца, 1 маринованный огурец, 1–3 ст. ложки соуса из хрена, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, зелень.

1. Мясо птицы, огурцы, яйцо и лук нарезать соломкой или брусочками, смешать и выложить в салатник. Все залить соусом из хрена, к которому добавлена сметана.

2. Украсить салат яйцом, дольками огурца и зеленью.

Салат из курицы с рисом

1 ч

3 порции

350 г. курицы, 150 г. яблок, 100 г. зеленого консервированного горошка, 50 г. зеленого лука, 50 г. корня сельдерея, 150 г. вареного риса, 150 г. майонеза, 2 вареных яйца, зелень, специи, перец, соль.

1. Мясо курицы отварить в подсоленной воде со специями, обжарить на сковороде и нарезать кубиками. Корень сельдерея отварить в подсоленной воде, натереть на крупной терке. Зеленый лук измельчить, яблоки нарезать кубиками. Яйца отварить, почистить и мелко нарезать.

2. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, вареный рис, соль, перец, заправить майонезом.

Салат из курицы с сыром

1 ч

2 порции

250 г. мяса курицы, 200 г. сыра, 100 г. консервированного зеленого горошка, 100 г. сметаны, хрен, соль, зелень, специи по вкусу.

1. Мясо курицы отварить в подсоленной воде со специями и нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек и заправить сметаной, смешанной с тертым хреном.

2. Готовый салат украсить зеленью.

Совет: Чтобы сыр не засох, положите рядом с ним кусок сахара и накройте тарелкой.

Салат из курицы с чечевицей

20 мин

3 порции

600 г. филе курицы, 60 г. чечевицы, 100 мл растительного масла, 50 мл 3%-ного уксуса, 40 мл сухого красного вина, зелень петрушки, зеленый салат, перец, соль по вкусу.

1. Чечевицу опустить в кипящую воду на 5 мин и отбросить на дуршлаг. Куриное филе посыпать солью и перцем. Поджарить на среднем огне в растительном масле и нарезать тонкими ломтиками. Приготовленные продукты смешать, добавить измельченные петрушку и зеленый салат.

2. Уксус взбить с красным вином, добавить соль, перец и растительное масло. Приготовленным соусом заправить салат.

Салат из куриных потрохов

1 ч

1 порция

1 стакан потрохов, 2 шт. картофеля, 3 огурца, 1 ст. ложка зеленого горошка, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, 2 ст. ложки майонеза, петрушка, соль по вкусу.

1. Куриные потроха (печенку, сердце, желудок) отварить до готовности в подсоленной воде, охладить и нарезать соломкой. Затем добавить вареный картофель и соленые огурцы (тоже нарезанные соломкой), зеленый горошек, зеленый лук, майонез.

2. Все перемешать, выложить горкой в салатник и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Салат «Пикантный»

1 ч

1 порция

120 г. куриного мяса, 30 г. яблок, 45 г. апельсинов, 20 мл лимонного сока, 10 г. ядер орехов, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Курицу залить горячей водой и варить на слабом огне, периодически снимая пену. Вареную курицу охладить, мякоть отделить, нарезать мелкими кубиками. Очищенные от кожицы и семенных гнезд яблоки нарезать соломкой, апельсины — ломтиками. Измельчить орехи. Подготовленные компоненты положить слоями в фужер и полить лимонным соком.

2. При подаче на стол салат украсить зеленью.

Салат «Столичный»

15 мин

2 порции

200 г. отварной (жареной) курятины, 3–4 шт. картофеля, 2 огурца, 3 вареных яйца, 100 г. зеленого горошка, 40 г. зеленого салата, 250 г. майонеза, соль по вкусу.

1. Отварную или жареную курятину, вареный картофель, огурцы, вареные яйца нарезать тонкими ломтиками, листья зеленого салата мелко нашинковать. Все перемешать с зеленым горошком, посолить. Заправить майонезом.

2. При подаче положить горкой в салатник и украсить кружочками яйца и огурцов, а также листьями салата.

Салат «Юбилейный»

1 ч

4 порции

½ курицы, 20 г. сушеных грибов, 50 г. сыра, 1 консервированный огурец, 2 вареных яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Курицу отварить, отделить мякоть от костей и нарезать соломкой. Нарезать также репчатый лук и обжарить на растительном масле. Сыр и очищенный от кожицы и семян огурец тоже нарезать соломкой. Яйца сварить и мелко порубить. Замочить сушеные грибы, отварить и нашинковать их соломкой, как и другие продукты. Все соединить, перемешать, посолить, заправить майонезом.

2. Салат выложить горкой и украсить зеленью петрушки.

Салат «Новый»

1 ч

4 порции

320 г. мякоти курицы с кожей, 180 г. говядины, 100 г. ветчины, 60 г. черемши, 1 небольшая луковица, 1 некрупная морковь, 1 свежий или соленый помидор, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль по вкусу.

1. Отварные мясные продукты, а также помидоры, морковь, репчатый лук нарезать кубиками.

2. Все компоненты смешать, заправить салат майонезом и украсить зеленью.

Салат «Оливье» с цыплятами

40 мин

2 порции

2 цыпленка, 2 огурца, 2 шт. картофеля, 2 вареных яйца, 80 г. майонеза, 50 мл сливок, листья зеленого салата.

1. Цыплят зажарить целиком, охладить, отделить мясо от костей. Филейчики нарезать тонкими ломтиками, с крылышек и ножек мясо снять и измельчить. Огурцы почистить от кожицы и нарезать тонкими кружочками. Картофель отварить в кожуре, почистить и нарезать ломтиками. Яйца сварить и мелко порубить.

2. Мясо смешать с частью соуса и уложить в салатник рядом с другими продуктами, затем залить оставшимся соусом. На середину поместить букет из зеленого салата, обложить его яйцами и огурцами, нарезанными овальными ломтиками и дольками.

3. Приготовить соус: смешать майонез со сливками.

Салат «Ижевский»

30 мин

2 порции

200 г. вареного мяса курицы, 1 огурец, 1 вареное яйцо, 1 шт. картофеля, 25 г. маринованных грибов, 1 помидор, 4 ст. ложки зеленого горошка, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка кетчупа, зеленый салат, зеленый лук, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Сваренный и очищенный картофель нарезать кубиками, маринованные грибы, огурцы и сваренное вкрутую яйцо тоже нарезать кубиками, добавить салат и зеленый лук. Посолить, поперчить, положить сметану, майонез и кетчуп. Осторожно перемешать.

2. На дно блюда положить листья салата, выложить на них приготовленную смесь, затем посыпать зеленью. С боков украсить ломтиками вареной курицы и яйцом. Сверху положить ломтики помидоров и зеленый горошек.

Салат «Опера»

40 мин

1 порция

1 куриная грудка, 50 г. сельдерея, 10 г. трюфелей, 30 г. языка, 2 спаржи, 50 г. соленых огурцов, 100 г. редиса, 2 ст. ложки майонеза, лимонный сок, перец, соль.

1. Белое куриное мясо, отделенное от костей и кожи, и трюфели нарезать ломтиками; язык, огурцы, сельдерей, спаржу — соломкой. Положить все на блюдо, заправить майонезом и осторожно перемешать. Добавить по вкусу соль, перец и лимонный сок.

2. Подавать на плоском блюде, на листьях зеленого салата. Придать салату красивую форму, украсить его зеленью петрушки, редисом и трюфелями.

Салаты из рыбы

Салат из сельди с яблоками

20 мин

3 порции

300 г. сельди, 170 г. яблок, 150 г. майонеза, 130 г. репчатого лука, 1 вареное яйцо, уксус, зеленый лук, сахар.

1. Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кусочками. Репчатый лук нашинковать, посыпать сахаром и сбрызнуть уксусом. Яблоки почистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке. Подготовленные продукты перемешать, залить майонезом.

2. Готовый салат украсить нарубленным яйцом и зеленым луком.

Салат с сельдью

20 мин

2 порции

100 г. сельди, 120 г. помидоров, 80 г. сладкого перца, 60 г. репчатого лука, 40 мл расти-тельного масла, 15 г. зеленого салата, 10 мл 3%-ного уксуса, зелень, перец, соль.

1. Рыбу очистить, удалить кости и мелко нарезать. Помидоры, сладкий перец, репчатый лук и зеленый салат измельчить. Приготовленные продукты смешать. Добавить соль, перец, заправить смесью растительного масла и уксуса.

2. Готовый салат перемешать, украсить зеленью петрушки и укропом.

Салат из сельди с солеными огурцами и картофелем — I

30 мин

2 порции

1 сельдь, 2–3 шт. картофеля, 1–2 головки лука, 2 головки лука с перьями, 1–2 соленых огурца, 2 стручка сладкого перца, 1 морковь, 2–3 ложки зеленого горошка, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны.

1. Нарезать отваренный картофель и соленые огурцы ломтиками, репчатый лук — полукольцами, вареную морковь — кружочками, сладкий консервированный перец — соломкой, зеленый лук мелко нашинковать. Соленую сельдь нарезать маленькими кусочками, а яйца порубить.

2. Все перемешать. Добавить зеленый горошек, заправить майонезом и сметаной, посолить и осторожно перемешать.

3. Выложить салат горкой, украсить сельдью, яйцом, зеленым луком, солеными огурцами и морковью.

Салат из сельди с солеными огурцами и картофелем — II

30 мин

4 порции

2 соленые сельди, 400 г. картофеля, 3–4 яблока, 2 соленых огурца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 небольшая луковица, 1 ч. ложка сахара, уксус, горчица, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Перемешать нарезанный кубиками вареный картофель, измельченные огурцы, яблоки, лук. Добавить очищенную от кожицы и костей рыбу, заправить черным перцем и сахаром, посолить по вкусу.

2. Сбрызнуть салат смесью уксуса, горчицы и масла.

Салат из сельди с грибами

30 мин

6 порций

4 соленые сельди, 5 помидоров, 300 г. шампиньонов, 300 г. белых грибов, 2 луковицы, 200 г. майонеза, 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки растительного масла.

1. Сельдь вымочить, отделить кости и нарезать маленькими кубиками. Грибы нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле. Помидоры нарезать тоже ломтиками, грибы — дольками, лук тщательно измельчить. Майонез соединить с творогом. Затем все компоненты смешать.

2. Если в сельди есть молоки, то их вымочить с сельдью, мелко нарубить и добавить в смесь майонеза и творога.

Салат с судаком

30 мин

5 порций

1 кг филе судака, 20 г. моркови, 10 г. петрушки, 1 луковица, 30 г. маслин, 50 г. красного маринованного перца, 140 мл оливкового масла, пучок зелени кориандра, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Судака обжарить с кореньями на растительном масле и охладить. Репчатый лук, зелень и маслины мелко порубить, соединить с перцем и оливковым маслом.

2. При подаче в салатник уложить филе жареного судака, залить приготовленной массой и оформить красным маринованным перцем, а также зеленью кориандра.

Совет: Жарить во фритюре рекомендуется только твердые и крепкие породы рыб (судак, сом, окунь морской, сиг, хек и подобные).

Салат с треской

30 мин

2 порции

100 г. трески, 50 г. картофеля, 40 г. свежих огурцов, 40 г. свежих помидоров, 10 г. зеленого горошка, 2 листа салата, 1 вареное яйцо, 10 мл растительного масла, 5 мл 3%-ного уксуса, 5 г зелени петрушки, соль по вкусу.

1. Вареный очищенный картофель, огурцы и помидоры нарезать мелкими брусочками или ломтиками. Добавить к ним вареный зеленый горошек и мелко нашинкованный салат. Подготовленные продукты сложить в миску, заправить солью, уксусом и растительным маслом. Затем в салат положить отварную, охлажденную и нарезанную на мелкие куски рыбу и перемешать.

2. Выложить салат горкой, украсить дольками вареного яйца, ломтиками помидоров и веточками зелени.

Салат из рыбы с овощами

1 ч

4 порции

400 г. рыбы горячего копчения (треска, зубатка, лещ, морской окунь), 3 шт. картофеля, 100 г. цветной капусты, 100 г. зеленой фасоли, 2 вареных яйца, 1–2 свежих огурца, 1–2 маленьких помидора, 250 г. майонеза, листья салата, соль по вкусу.

1. Отварить картофель, цветную капусту, зеленую фасоль и яйца (каждый продукт — по отдельности). Отварную капусту разделить на соцветия. Фасоль, картофель, яйца и свежие огурцы (без кожицы) нарезать тонкими ломтиками. Почистить от кожи и костей рыбу горячего копчения и разделить на небольшие, но не очень мелкие кусочки.

2. Выложить рыбу на середину салатника, полить сверху майонезом. Вокруг разложить овощной салат, заправленный майонезом и солью. Украсить кружочками яиц и помидоров, листиками салата, длинными ломтиками огурцов.

Салат рыбный с яблоками и персиками

30 мин

3 порции

300 г. отваренного рыбного филе, 300 г. яблок, 200 г. персиков, 100 г. сметаны, 100 мл кефира, соль по вкусу.

1. Рыбное филе отварить в небольшом количестве воды и охладить. Яблоки и персики помыть. У персиков удалить косточку, у яблок — сердцевину. Филе, очищенное от кожицы, и фрукты нарезать кубиками.

2. Все соединить, добавить жирный кефир, смешанный со сметаной, и посолить по вкусу.

Салат из рыбы с маринованным красным перцем

1 ч

4 порции

400 г. рыбы, 5 шт. картофеля, 200 г. красного сладкого маринованного перца, 200 г. майонеза, 4 вареных яйца, зелень сельдерея, соль по вкусу.

1. Вареную рыбу нарезать кусками. Отварной картофель и сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, а красный сладкий маринованный перец — соломкой. Перемешать с рыбой, слегка посолить и заправить майонезом.

2. Осторожно перемешать салат и выложить горкой. Украсить его веточками сельдерея, полосками красного перца, дольками яйца.

Салат из отварной рыбы домашний

30 мин

3 порции

350 г. филе любой рыбы, по 3 ст. ложки майонеза и сметаны, 1 вареное яйцо, 3 ломтика лимона, зелень петрушки, молотый перец, соль по вкусу.

1. Отварное филе нарезать тонкими ломтиками, вареные яйца — кубиками. Сложить все в посуду, добавить перец, соль и перемешать.

2. Посыпать салат измельченной зеленью петрушки, полить смесью майонеза и сметаны, украсить ломтиками лимона.

Салат из рыбы с помидорами

1 ч

6 порций

300 г. свежей рыбы, 300 г. помидоров, 150 г. яблок, 150 г. майонеза, горчица, зелень, перец, соль.

1. Рыбу отварить в небольшом количестве подсоленной воды со специями, почистить от костей, нарезать кусочками и смешать с нарезанными кубиками помидорами. Яблоки почистить от кожицы и семян, нарезать тоже небольшими кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, горчицу, заправить майонезом и хорошо перемешать.

2. Готовый салат украсить зеленью.

Салат рыбный с яблоками

40 мин

8 порций

400 г. рыбного филе (треска, серебристый хек и др.), 400 г. яблок, 2 ст. ложки пшеничной муки, 50 мл растительного масла, 150 г. репчатого лука, 120 г. сметаны, зелень, уксус, сахар, соль.

1. Рыбное филе посолить, поперчить, обвалять в муке и жарить до готовности. Охладить, нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть уксусом и выдержать на холоде 20–30 мин. Яблоки с удаленной сердцевиной и очищенный лук мелко нарезать, соединить с жареной рыбой. Добавить сахар, соль по вкусу и заправить сметаной.

2. Украсить салат зеленью петрушки и укропом.

Салат из рыбы с грибами

40 мин

6 порций

600 г. свежей рыбы, 300 г. зеленого горошка, 200 г. маринованных грибов, 200 г. майонеза, 30 г. моркови, 65 г. репчатого лука, 30 г. корня петрушки, 1 вареное яйцо, горчица, зелень, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

1. Корень петрушки и морковь отварить, почистить и нарезать маленькими кубиками. Рыбу, отваренную в подсоленной воде со специями, мелко нарезать. Измельчить грибы и лук. Подготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, горчицу, соль, перец, заправить майонезом.

2. Готовый салат можно украсить кружочками яиц и зеленью.

Салат из рыбы и раков

1 ч

6 порций

400 г. свежей рыбы, 300 г. раков, 300 г. майонеза, 200 г. свежих огурцов, 15 г. сахара, 7 вареных яиц, листья салата, зелень, сахар, соль.

1. Рыбу и раков отварить в подсоленной воде. Раков почистить, а рыбу нарезать кубиками. Яйца сварить, почистить и нарезать. Салат и огурцы измельчить. Все смешать, заправить майонезом, добавить соль, сахар и тщательно перемешать.

2. Готовый салат можно украсить кусочками яиц и зеленью.

Салат рыбный со свежими помидорами

20 мин

2 порции

300 г. филе отварной рыбы (треска, морской окунь, хек), 100 г. консервированного зеленого горошка (без жидкости), 2 свежих помидора, 2 консервированных сладких перца, ½ мандарина, 1 головка цветной капусты, 200 г. майонеза, 1 вареное яйцо.

1. Половину мандарина нарезать ломтиками. Рыбу и яйцо отварить, почистить, нарезать и добавить зеленый горошек. Все смешать и заправить майонезом.

2. Салат украсить букетами из кружочков маринованного перца, ломтиков помидора и мелких соцветий отваренной цветной капусты.

Салат из рыбы с перцем

40 мин

8 порций

500 г. рыбы (треска, камбала, окунь), 450 г. картофеля, 250 г. сладкого перца, 250 г. майонеза, 10 мл лимонного сока, 7 вареных яиц, зелень, сахар, соль.

1. Картофель и яйца отварить, почистить и нарезать небольшими кубиками. Рыбу отварить в подсоленной воде со специями, почистить от костей и мелко нарезать. Сладкий перец запечь в духовке, снять кожицу и нарезать соломкой. Все подготовленные продукты смешать, добавить сахар, лимонный сок, соль, заправить майонезом и перемешать.

2. Готовый салат украсить зеленью, мелко нарезанными яйцами и перцем.

Салат из рыбы с картофелем и яблоками

15 мин

4 порции

500 г. вареной рыбы, 2 консервированных огурца, 2 яблока, 3 помидора, 3–4 шт. картофеля, 5 креветок, 100 г. зеленого салата, 50 г. маслин, 250 г. майонеза.

1. Вареную рыбу и картофель, консервированные огурцы, свежие помидоры и яблоки нарезать ломтиками, добавить нарезанный зеленый салат и заправить майонезом.

2. Украсить салат помидорами, яблоками, маслинами без косточек, листочками салата и креветками.

Салат с лососиной

10 мин

2 порции

100–150 г. ломтиков лососины, 2 вареных яйца, 1 соленый огурец, 2 чашки отварного риса, 100 г. майонеза.

1. Лососину нарезать кусочками, яйца и огурец — кубиками.
2. Смешать все с отварным рисом и заправить майонезом.

Салат «Летний» с копченой скумбрией

20 мин

4 порции

400 г. филе копченой скумбрии, 4 шт. картофеля, 2 свежих огурца, 2 помидора, 10 шт. редиса, 4 ст. ложки мелко нарезанного лука, 100 г. зеленого салата, 100 г. майонеза.

Отварной картофель, огурцы, помидоры, редис и скумбрию, нарезанные ломтиками, нарезанные салат и лук смешать и заправить майонезом.

Салат картофельный с консервированной рыбой

30 мин

4 порции

1 банка консервированного лосося, 300 г. картофеля, 100 г. соленых огурцов, 70 г. репчатого лука, 2 вареных яйца, 100 мл воды, растительное масло, лимонный сок, зеленый лук, сахар, соль.

1. Отваренный в мундире картофель почистить от кожицы и нарезать кубиками. Рыбу отделить от костей, порезать небольшими кусочками. Лук нашинковать. Приготовленные продукты смешать.

2. Лимонный сок развести водой, добавить соль, сахар, растительное масло, измельченные яйца, нарезанные огурцы. Полученной смесью заправить салат.

3. Готовый салат украсить кусочками рыбы, огурцов и зеленым луком.

Салат с сардинами горячего копчения

1,5 ч

2 порции

3–4 сардины, 100 г. майонеза, 2 шт. картофеля, по 1 шт. моркови и свеклы, 50 г. зеленого лука, несколько листиков зеленого салата.

1. Осторожно снять с рыбы кожицу, вынуть кости. Предварительно отваренные и охлажденные картофель, морковь и свеклу почистить от кожицы и нарезать кубиками. Добавить измельченный зеленый лук, посолить, заправить майонезом, перемешать.

2. Украсить тарелку или блюдо листиками зеленого салата, выложить на них подготовленную рыбу, залить майонезом, вокруг разложить овощной салат.

Салат с копченой рыбой, грибами и картофелем

30 мин

2 порции

200 г. филе скумбрии горячего копчения, 3 шт. картофеля, 2–3 ст. ложки нарезанных соленых грибов, 1–2 свежих огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 100 г. сметаны.

1. Отварной картофель, огурцы, копченую или соленую рыбу и лук мелко нарезать.

2. Смешать все с грибами и луком, заправить сметаной.

Салат с килькой и овощами

40 мин

3 порции

300 г. соленой кильки, 200 г. картофеля, 150 г. соленых огурцов, 70 г. моркови, 50 г. зеленого лука, 80 г. зеленого консервированного горошка, 2 вареных яйца, 20 г. зеленого салата, 150 г. майонеза, маслины, зелень, соль.

1. Кильку почистить от кожицы и костей. Яйца отварить, почистить и мелко нарезать. Картофель отварить в мундире, почистить от кожицы и нарезать кубиками. Вареную морковь и кильку нарезать. Зеленый лук и зеленый салат измельчить. Соленые огурцы мелко нарезать.

2. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, зеленый горошек и заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью, кружочками вареных яиц, маслинами.

Салат с копченой рыбой и хреном

15 мин

3 порции

300 г. филе копченой рыбы, 100 г. натертого хрена, 1 стакан отварного риса, 2 ст. ложки свекольного сока, 200 г. сметаны, 1–2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, зелень, сахар, соль по вкусу.

1. К сметане добавить соль, сахар, хрен, уксус и свекольный сок. В салатник выложить слоями кусочки рыбного филе и рис, залить каждый соусом и осторожно переложить (не мешать).

2. Украсить салат рубленой зеленью.

Салат с креветками и рисом

30 мин

2 порции

150 г. креветок, 1 стакан отварного риса, 100 г. консервированного горошка, 1 вареное яйцо, 100 г. майонеза, перец, соль.

1. Сварить рис, добавить в него креветки, зеленый горошек, нарезанное отварное яйцо.

2. Заправить майонезом, добавить соль и перец по вкусу и осторожно перемешать.

> **Совет:** Креветки следует варить в подсоленной кипящей воде, добавив лавровый лист, перец горошком, стебли укропа.

Салат с креветками и овощами

20 мин

2 порции

150 г. креветок, 1 шт. картофеля, 1 морковь, 2 ст. ложки консервированного горошка, по 1 помидору и свежему огурцу, 100 г. майонеза, зелень.

1. Отваренные и охлажденные картофель и морковь нарезать ломтиками. Добавить креветки, зеленый горошек, нарезанные ломтиками помидоры и огурцы. Заправить майонезом, перемешать.

2. Посыпать салат зеленью петрушки и укропа.

Салат из креветок и фруктов

20 мин

2 порции

150 г. вареных креветок, 150 г. яблок, 150 г. ананасов, 100 г. зеленого салата, 50 г. майонеза, хрен, соль по вкусу.

1. Очищенные яблоки и листья салата нарезать соломкой, ананас — кубиками. Добавить шейки вареных креветок.

2. Все заправить майонезом, в который предварительно добавить измельченный на терке хрен, и посолить.

Салат из креветок с шампиньонами в томатном соусе

30 мин

4 порции

150–200 г. мякоти вареных креветок, 2 стакана шампиньонов, 100 мл соуса томатного с вином, измельченная зелень.

1. Креветки, нарезанные ломтиками, припущенные шампиньоны и соус смешать и прогреть на слабом огне.

2. Выложить все в салатник или кокотницы и посыпать зеленью.

Салат из креветок под майонезом

20 мин

4–5 порций

700–800 г. мороженых креветок, 4–5 ст. ложек майонеза, зелень петрушки и укропа по вкусу.

1. Шейки сваренных креветок, очищенные от панциря, целиком или нарезанные, полить майонезом.

2. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из креветок и изюма в кисло-сладком соусе

30 мин

4 порции

500 г. креветок, 200 г. соуса, 1 помидор, 1 огурец, 1–2 ст. ложки салата из свежей капусты, 3–4 шт. картофеля, 100 г. изюма, пучок зелени.

1. Креветки отварить, мякоть шейки очистить от панциря и нарезать кусочками. При подаче на стол в центр блюда уложить кусочки креветок, полить их соусом, посыпать изюмом, вокруг разместить нарезанные ломтиками свежие овощи, салат из свежей капусты и отварной картофель, посыпанный мелко нарезанной зеленью.

2. К креветкам кроме кисло-сладкого соуса можно подать соус молочный, или молочный с луком, или сметанный, или томатный соус.

Совет: Чтобы легко и быстро отделить плодоножки у изюма, ягоды перебирают, слегка перетирают мукой, кладут на сито, несколько раз встряхивают, а затем промывают теплой водой.

Салат с креветками и сладким перцем

15 мин

3 порции

340 г. вареных креветок, 10 г. рубленого сельдерея, 15 г. лука, 70 г. сладкого перца, 60 г. майонеза, салат зеленый, черный перец, соль по вкусу.

1. Крупные креветки разрезать пополам вдоль или расщепить на волокна. Смешать их с нарубленным сладким перцем, сельдереем, нарезанным и ошпаренным луком.

2. Заправить салат майонезом, солью, черным перцем.

Салат с креветками и тертым сыром

20 мин

4 порции

500 г. мороженых креветок, 3–4 вареных яйца, 100 г. тертого неострого сыра, 100 г. майонеза, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, ¼ лимона.

1. Вареные креветки нарезать кусочками, соединить с нарубленными яйцами, сыром и частью зелени. Заправить частью майонеза, солью, соком лимона и перемешать.

2. Салат выложить горкой, полить оставшимся майонезом и посыпать зеленью.

Салат с креветками и творогом

15 мин

2 порции

1 банка консервированных креветок, 100 г. пастеризованного творога, 2 ст. ложки молотых грецких орехов, 1 ст. ложка сметаны, соль по вкусу.

1. Мясо креветок, творог и молотые орехи (½ ст. ложки) смешать, пропустить через мясорубку. Добавить сметану, соль и хорошо перемешать.

2. Полученную массу выложить горкой в салатник и посыпать оставшимися молотыми орехами.

Салат с кальмарами и морской капустой

35 мин

2 порции

250 г. консервированной капусты, 100 г. кальмаров, 30 г. моркови, 30 мл растительного масла, 30 г. репчатого лука, 5 мл 3%-ного уксуса, зелень петрушки, перец, соль.

1. Кальмаров почистить и варить в подсоленной воде 20–25 мин, затем нарезать соломкой. Морковь нарезать мелкими кубиками, репчатый лук нашинковать.

2. Консервированную морскую капусту смешать с приготовленными продуктами, добавить уксус, растительное масло, соль и перец. Перемешать и оставить в холодном месте на 10–12 ч.

3. Готовый салат украсить зеленью петрушки.

Салат с кальмарами и рисом

30 мин

4 порции

200 г. филе кальмаров, 3 вареных яйца, 100 г. риса, 100 г. консервированного зеленого горошка, 100 г. сметаны, 2 ст. ложки майонеза, укроп, перец, соль.

1. Рис сварить и остудить. Кальмары отварить в течение 3–5 мин и нарезать лапшой. Вареные яйца мелко порубить. Рис смешать с кальмарами, яйцами и горошком.

2. К сметане добавить майонез, соль, перец и мелкорубленый укроп. Залить этой смесью продукты и все перемешать.

Салат из кальмаров с яйцом и луком

10 мин

4 порции

500 г. филе кальмаров, 3–4 вареных яйца, 2–3 луковицы, 100 г. майонеза, зелень, специи, соль по вкусу.

1. Филе кальмаров проварить в течение 3–5 мин, затем нарезать соломкой, соединить с нашинкованным соломкой репчатым луком, рублеными яйцами, заправить половинным количеством майонеза и перемешать.

2. При подаче салат полить оставшимся майонезом и оформить веточками зелени.

Салат с кальмарами и квашеной капустой

10 мин

5 порций

500 г. филе кальмаров, 200 г. квашеной капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка сахара, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка нарубленной зелени петрушки и укропа.

1. Квашеную капусту отжать от сока, промыть (если она очень кислая) и порубить. Кальмаров отварить, нарезать соломкой, соединить с капустой, измельченным соломкой репчатым луком, заправить солью, сахаром, растительным маслом и перемешать.

2. При подаче салат посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из кальмаров и овощей

15 мин

3 порции

300 г. филе кальмаров, 2 отварные моркови, 3 шт. отварного картофеля, 2 консервированных огурца, 250 г. майонеза, 200–250 г. консервированного зеленого горошка, листья салата, перец, сахар, соль.

1. Кальмаров залить горячей водой, подержать в ней 3 мин, затем очистить их от кожи. Филе варить в подсоленной воде 4 мин. Остуженные кальмары, картофель, морковь и очищенные от кожуры огурцы нарезать полосками. Добавить консервированный горошек, все смешать. К майонезу добавить соль, сахар, перец, залить смесью приготовленные продукты и осторожно вымешать.

2. Украсить салат листьями салата, огурцом, кусочками кальмара.

Салат с кальмаром

30 мин

2 порции

200 г. консервированных кальмаров, 100 г. картофеля, 100 г. репчатого лука, 50 мл растительного масла, 2 вареных яйца, зелень, перец, соль.

1. Отваренный «в мундире» картофель очистить от кожуры и нарезать кубиками. Репчатый лук нашинковать и обжарить в растительном масле. Яйца отварить, почистить и измельчить. Кальмары очистить от пленки и нарезать соломкой. Приготовленные продукты смешать, добавить соль и перец, полить растительным маслом.

2. Готовый салат украсить зеленью, кусочками яиц.

Салат с кальмарами, рисом и морковью

15 мин

4 порции

500 г. кальмаров, 100 г. отваренного рассыпчатого риса, 1–2 моркови, 2 вареных яйца, 100 г. консервированного зеленого горошка, 200 г. майонеза, 1 пучок зелени, специи, соль по вкусу.

1. Филе кальмара отварить в течение 3–5 мин, охладить и нашинковать соломкой. Соединить с нарезанной кубиками морковью, рублеными яйцами, зеленым горошком, отварным рассыпчатым рисом. Заправить все майонезом, все осторожно перемешать.

2. При подаче салат украсить веточками зелени.

Салат рыбный с морской капустой

40 мин

2 порции

100–150 г. маринованной морской капусты, 200–250 г. филе морского окуня, 3–4 шт. картофеля, 1–2 соленых огурца, 3–4 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 1 вареное яйцо, 100 г. майонеза, зелень, соль по вкусу.

1. Морскую капусту отварить, охладить, мелко порубить, залить холодным маринадом и держать в нем в течение 10 ч. Маринованную капусту смешать с отварным картофелем, нарезанными ломтиками маринованными огурцами и зеленым горошком. Филе морского окуня сварить, охладить и нарезать ломтиками, после чего соединить его с подготовленными овощами, заправить солью и майонезом.

2. Салат сложить горкой в салатник, украсить ломтиками рыбы и нарезанными дольками вареными яйцами, посыпать мелко нарезанной зеленью.

3. Приготовление маринада. В горячую воду добавить сахар, соль, гвоздику, лавровый лист и варить 10–15 мин. Полученный раствор слить, охладить и добавить по вкусу уксус.

Салат из морской капусты и маринованной свеклы

20 мин

3 порции

1 стакан нарезанной лапшой отварной морской капусты, 1 стакан нашинкованного соломкой сладкого стручкового перца, 1 стакан нарезанной соломкой маринованной свеклы, 1–2 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, сахар, соль по вкусу.

1. Морскую капусту отварить, охладить и нарезать. Соединить ее с перцем и свеклой, заправить солью, сахаром, растительным маслом и перемешать.

2. При подаче на стол салат посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

3. При заправке в салат по желанию можно добавить маринад от свеклы и сладкого перца.

Салат с морской капустой

30 мин

2 порции

1 банка маринованной морской капусты, 100–150 г. белокочанной квашеной капусты, 3–4 шт. картофеля, 1–2 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, зелень, соль по вкусу.

1. Маринованную морскую капусту мелко порубить и смешать с белокочанной квашеной. Картофель отварить, почистить, охладить и нарезать ломтиками. Репчатый лук почистить, промыть и нашинковать. Подготовленные овощи соединить, посолить, заправить растительным маслом и все перемешать.

2. Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Витаминный салат из морской капусты

10 мин

2 порции

1 стакан консервированной морской капусты, 1–2 свежих огурца, 2 моркови, 2 яблока, 100 г. сметаны, 1 ст. ложка измельченного укропа.

1. Морскую капусту нарезать лапшой. Морковь натереть на крупной терке, огурцы и яблоки, очищенные от кожицы и семенного гнезда, нарезать тонкими ломтиками. Морскую капусту и овощи перемешать, посолить и заправить сметаной.

2. При подаче салат посыпать рубленым укропом.

Салат «Диетический»

10 мин

2 порции

2 стакана измельченной консервированной морской капусты, ¼ небольшого кочана белокочанной капусты, 1 сладкий перец, 1 свежий огурец, 1–2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2–3 ст. ложки растительного масла, сахар, соль по вкусу.

1. Морскую капусту нарезать лапшой. Белокочанную капусту нашинковать соломкой, потереть с солью до выделения сока и слегка отжать. Перец и огурец нарезать тоже соломкой.

2. Подготовленные продукты соединить, заправить солью, сахаром, растительным маслом и перемешать. При подаче салат посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из морской капусты с маринованными помидорами

5 мин

2 порции

2 стакана нарезанной маринованной морской капусты, 2 маринованных помидора, 1 редька, 100 мл растительного масла.

Капусту смешать с помидорами, нарезанными ломтиками, тертой редькой и заправить маслом.

Салаты из крупы, макарон, яиц и молочных продуктов

Каждый из этих продуктов дополняет вкусовую палитру салатов своим, особенным привкусом. Крупы и макаронные изделия дополняют салаты вкусом злаков. Причем разнообразию круп нет границ: манная, пшенная, гречневая, рисовая, перловая и т. д.

Современные макаронные изделия также удивляют нас многообразием своих форм и сортов. Сваренные вкрутую (или в мешочек) яйца и молочные продукты (сыр, творог) смягчают, гармонизируют вкусовые различия продуктов, входящих в состав салатов. Такие салаты необычайно питательны и заряжают энергией организм на целый день, поэтому их лучше есть на завтрак.

Салат из риса и укропа

20 мин

2 порции

50 г. риса, 100 г. рубленого укропа, 100 г. майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, ½ ч. ложки сахара, 3–4 шт. редиса, соль по вкусу.

1. К отварному рассыпчатому рису добавить укроп. Майонез смешать с сахаром, лимонным соком и солью.

2. Залить этой смесью салат, перемешать, украсить укропом и редисом.

Салат из риса и чернослива

30 мин

4 порции

100 г. риса, 300 г. чернослива, 100 г. острого томатного соуса, 100 мл маринада из-под консервированных огурцов, сахар, соль.

1. Чернослив вымыть, дать набухнуть в горячей воде и отделить от косточек. Отварной рассыпчатый рис смешать с черносливом. Острый томатный соус сварить вместе с маринадом, добавить соль, сахар и процедить. Остывшим соусом залить рис и осторожно перемешать.

2. Украсить черносливом.

3. К этому салату можно добавить измельченный репчатый лук.

Салат из макарон с овощами

10 мин

2 порции

150 г. макарон, 1 луковица, 2 соленых огурца, 3–4 помидора, 1 морковь, 2 ст. ложки сыра, 200 г. майонеза.

1. Макароны сварить в подсоленной воде, положить на дуршлаг, обдать холодной водой, дать ей стечь, нарезать кусочками длиной 1–1,5 см. Лук изрубить, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, сырую морковь натереть. Все перемешать и заправить майонезом.

2. Посыпать салат тертым сыром.

3. Вместо огурцов, моркови и лука в салат можно положить 2 стручка сладкого перца, нарезанных соломкой, и тертое яблоко.

Салат с сыром

10 мин

2 порции

3 вареных яйца, 1 ч. ложка сухой горчицы, 100 г. сметаны, 200 г. твердого острого сыра, 12–15 больших листьев зеленого салата, свежемолотый черный перец, соль по вкусу.

1. Мелко нарезанные яйца, соль, перец, сухую горчицу и сметану растереть, добавить тертый сыр и размешать.

2. Листья салата вымыть, сложить из них стаканчики (или кулечки) и заполнить их сырно-яичной смесью.

Салат с плавленым сыром и огурцами

10 мин

2 порции

200 г. плавленого сыра, 2–3 шт. картофеля, 3 вареных яйца, 100 г. зеленого лука, 2 консервированных огурца, 200 г. майонеза, укроп, петрушка, соль по вкусу.

1. Картофель, вареные яйца и огурцы нарезать кубиками, лук мелко нарубить, сыр натереть на крупной терке.

2. Подготовленные продукты сложить в салатник, добавить соль, майонез.

3. При подаче посыпать салат рубленой зеленью петрушки и укропа.

Салат овощной с мясом, грибами и макаронами

10 мин

4 порции

250 г. макарон, 250–300 г. холодного жареного мяса, 250 г. маринованных грибов, 3 небольших спелых помидора, ½ свежего огурца, 1–2 ст. ложки мелко нарезанного лука-порея, 4 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, черный перец, соль по вкусу.

1. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Мясо, грибы и помидоры нарезать кубиками, огурец — кружочками. Добавить макароны, нарезанные кусочками длиной 4–5 см. Все осторожно перемешать и выложить в салатник.

2. Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца, соли и залить ею салат. Посыпать его мелко нарезанным луком-пореем. Салат выдержать 30 мин и подать.

3. По желанию можно посыпать кушанье мелко нарезанной петрушкой или накрошенной брынзой.

> **Совет:** Для приготовления салатов можно использовать и сухие грибы, подержав их несколько часов в подсоленном молоке, — они станут как свежие.

Салат из риса и фруктов

30 мин

4 порции

1 стакан риса, 800 г. чернослива, 3 апельсина, 200 г. сметаны, сухое вино, сахар, соль по вкусу.

1. Чернослив дать набухнуть в горячем сухом вине, почистить от косточек. 2 апельсина очистить от кожуры и нарезать ломтиками. Отварной рассыпчатый рис смешать с черносливом, залить сметанным соусом (добавить к сметане соль и сахар) и перемешать. Выложить в посуду вперемежку с ломтиками апельсина. У 3-го апельсина вырезать полоски фигурным ножом, нарезать его ломтиками и использовать для украшения.

2. Этим салатом можно начинить половинки апельсина, украсив их черносливом. Для этого апельсин разрезать пополам, осторожно выжать сок, добавить его к сметане (сметаны взять немного меньше) и замешать туда рис с черносливом. Заполнить массой половинки апельсина, разложить их на плоской тарелке, проложив между ними листья салата.

Салат «Садовница»

30 мин

2 порции

⅔ стакана риса, 1 огурец, 2 помидора, 1 пучок редиса, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки кефира, зелень петрушки и укроп, молотый перец, соль.

1. Сварить рис. Огурец вымыть, очистить от кожуры и нарезать кубиками, редис — ломтиками. Помидоры вымыть и нарезать кубиками, зелень мелко порубить.

2. Приготовить соус: смешать в миске майонез, кефир, соль и перец.

3. Все компоненты, вместе с рисом, перемешать с соусом.

Салат из сыра, яиц, зеленого лука и чеснока

10 мин

2 порции

200 г. сыра («Российского» или «Голландского»), 3 вареных яйца, 1 ст. ложка рубленого зеленого лука, 1–2 дольки чеснока, 2 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

1. Сыр и вареные яйца нарезать кубиками, перемешать с луком и добавить растолченный с солью чеснок.

2. Все хорошо перемешать, залить майонезом и дать постоять на холоде 30–40 мин.

Салат с сыром деликатесный

10 мин

3 порции

200 г. твердого сыра, 200 г. зелени сельдерея, 3 ст. ложки майонеза, ½ ч. ложки готовой горчицы.

1. Сыр нарезать кубиками, сельдерей промыть, обсушить, мелко нарезать и смешать с сыром.

2. Салат заправить майонезом, смешанным с горчицей.

«Салат красоты» (американский)

5 мин

4 порции

5 ст. ложек овсяных хлопьев, 5 ст. ложек кипяченой холодной воды, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка меда, несколько грецких орехов.

Хлопья на ночь залить водой. Утром добавить все остальные ингредиенты и перемешать.

Салат с сыром и колбасой

10 мин

3 порции

200 г. сыра, 200 г. вареной колбасы, 200 г. маринованных огурцов, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 250 г. майонеза, сахар, соль.

1. Сыр и огурцы натереть на крупной терке, колбасу нарезать полосками. Подготовленные продукты смешать с петрушкой.

2. Дольки чеснока истолочь и растереть с сахаром и солью, добавить к майонезу. Этой смесью заправить салат.

Салат «Любительский»

30 мин

4 порции

2 плавленых сырка, 500 г. рыбы, 100 г. консервированного зеленого горошка, 2 сладких перца, 100 г. майонеза.

1. Рыбу обжарить, отделить мякоть и нарезать ломтиками. Сладкий перец нашинковать соломкой, добавить измельченный сыр, рыбу и зеленый горошек.

2. Заправить салат майонезом и перемешать.

Салат «Македонский»

20 мин

4 порции

200 г. сыра, 400 г. картофеля, 80 мл растительного масла, 200 г. сладкого перца, 2 вареных яйца, 15 мл 3%-ного уксуса, 15 г. петрушки, перец, соль.

1. Сваренный в кожуре картофель еще теплым очистить, остудить и нарезать соломкой. Яйца сварить, очистить от скорлупы и нарезать кружочками. Из перца удалить семена и нарезать полосками. Сыр мелко нарезать. Все сложить в салатницу, перемешать и посыпать зеленью петрушки.

2. Полить салат уксусом, смешанным с маслом, перцем и солью, и поставить на 2 ч в холодное место. Подавать к мясу.

Салат из сыра и яблок

20 мин

3 порции

200 г. сыра, 200 г. яблок, 100 г. сельдерея, 4 ст. ложки соуса из растительного масла и уксуса, зелень петрушки и укроп.

1. Очищенные яблоки, сельдерей, отваренный в подсоленной воде, и сыр нарезать мелкими кубиками. Все перемешать и заправить соусом, приготовленным из растительного масла и небольшого количества столового уксуса.

2. Салат выложить на блюдо, посыпать петрушкой и украсить ломтиками яблок.

Салат из сыра, яблок и орехов

10 мин

3 порции

100 г. сыра, 300 г. яблок, 100 г. любых орехов, 100 г. сметанного соуса, 2 ст. ложки фруктового сока, сахар.

1. Очищенные яблоки и сыр натереть на крупной терке и заправить соусом, приготовленным из сметаны, сахара и фруктового сока.

2. Готовый салат посыпать измельченными орехами.

Салат с тертым сыром

40 мин

2 порции

150 г. сыра, 200 г. колбасы, 1–2 шт. картофеля, 1 морковь, 2 огурца, 250 г. зеленого горошка, 4 вареных яйца, 250 г. майонеза, 50 г. сливочного масла, маслины, зелень, соль по вкусу.

1. Натереть сыр, вареную морковь и картофель. Яйцо и соленые огурцы нарезать кубиками, колбасу — соломкой. Добавить зеленый горошек, смешать, поперчить и заправить майонезом.

2. Украсить салат кусочками сливочного масла, дольками крутого яйца, зеленым горошком и маслинами.

Салат из сыра, груш и арбуза

10 мин

2 порции

4–5 ст. ложек тертого сыра, 4–5 ломтиков арбуза, 4–5 ломтиков груши (зимой — из компота), 4–5 листьев зеленого салата, 4–5 ломтиков булки, 4–5 ст. ложек майонеза.

1. Листья салата вымыть, обсушить и выложить на блюдо, сверху разложить ломтики жареной булки, затем — ломтики арбуза и груши.

2. Залить майонезом, посыпать тертым сыром.

Салат из тертого сыра, отварных овощей и айвы

40 мин

3 порции

200 г. сыра, 300 г. корнеплодов (моркови, сельдерея, петрушки), 1 айва, 1–2 соленых огурца, 200 г. консервированного зеленого горошка, 100 г. майонеза, зелень петрушки.

1. Коренья вымыть, почистить, ополоснуть, залить холодной водой (1,5 л) и варить до тех пор, пока количество жидкости не уменьшится примерно до 1 л. Добавить соль и перец по вкусу, процедить и полученный бульон использовать для обеда.

2. Вареные овощи, айву и огурец нарезать кубиками, смешать с зеленым горошком и майонезом. Переложить смесь в салатницу, выровнять поверхность, посыпать тертым сыром и украсить веночком из зелени петрушки.

Салат из сыра, груш и консервированного лосося

10 мин

2 порции

200 г. сыра, 4 груши, 1 банка консервированного лосося, 4 вареных яйца, 50 г. сметаны, 100 г. майонеза.

1. Груши (кислых сортов или неспелые) почистить от кожицы и сердцевины и нарезать тонкой соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Консервированный лосось и вареные яйца мелко нарезать.

2. Все перемешать. Заправить салат соусом из сметаны и майонеза, переложить в салатницу. Посыпать тертым сыром и украсить ломтиками яйца.

Салат с яйцом, айвой и луком-пореем

10 мин

1 порция

1 вареное яйцо, 2 айвы, 2 шт. лука-порея, 3 ст. ложки сметанного соуса, 1 ромашка, зелень.

1. Айву почистить от кожуры, натереть на крупной терке, смешать со сметанным соусом и мелко нарезанной зеленью. Выложить в салатницу горкой. Вареное яйцо нарезать кружочками, лук-порей — колечками.

2. Салат украсить цветком ромашки, обложенным колечками лука и зеленью.

Салат с сыром, орехами и айвой

5 мин

2 порции

150 г. сыра, 100 г. орехов, 2 айвы, ⅓ стакана сметанного соуса.

Натертые на крупной терке айву и сыр заправить сметанным соусом. Выложить в салатницу и посыпать измельченными орехами.

Салат из сырных «орешков»

10 мин

2 порции

50 г. сыра «Конте», 40 г. сыра «Рокфор», 40 г. плавленого сыра, 70 г. сливочного масла, 120 г. маш-салата, 40 г. тонких пластинок жареного миндаля, 8 помидоров черри, несколько капель коньяка, салатный соус, молотый перец, соль по вкусу.

1. Сыр «Конте» нарезать мелкими кубиками. Сливочное масло, плавленый сыр и «Рокфор» взбить миксером, добавив соль, перец и коньяк. Массу перемешать с кубиками «Конте» и скатать из нее шарики. Поместить их в холодное место, а затем, охлажденные, обвалять в жареном миндале.

2. Маш-салат вымыть и обсушить. Приправить салатным соусом и выложить на тарелки небольшими кучками. Добавить к маш-салату сырные «орешки» и помидоры черри.

Салат с сыром «Грюйер»

5 мин

2 порции

200 г. сыра «Грюйер», 1 луковица, 2 больших листа салата лоло-россо, 1 помидор, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, салатный соус.

1. Сыр нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Перемешать с рубленым луком, петрушкой и заправить соусом.

2. Листья лоло-россо положить на блюдо или на порционные тарелки. Выложить на листья сырную смесь и окружить дольками помидора.

3. В салат с сыром «Грюйер» можно добавить кусочки сосисок или сарделек.

Салат с козьим сыром и цикорием

5 мин

2 порции

200 г. молодого козьего сыра, 1 розетка листьев цикорного салата, 2 помидора, ½ огурца, 2–3 веточки из сердцевины листового сельдерея, 2 апельсина, 3–4 маслины, зеленый салат, несколько листиков свежего базилика, салатный соус.

1. Цикорный салат вымыть и обсушить. Веточки сельдерея вымыть, измельчить и перемешать с листьями салата. Огурец, очищенный от семян, но с кожурой, нарезать тонкими ломтиками. Апельсины разобрать на дольки и очистить их от пленок. Смешать все составляющие.

2. Салат заправить соусом и выложить на тарелки или на блюдо. Добавить сыр, нарезанный кубиками. Украсить целыми маслинами и посыпать рубленой зеленью базилика. Окружить дольками помидоров.

«Салат-сюрприз»

10 мин

2 порции

300 г. сыра «Грюйер», 2 помидора, 2 вареных яйца, 100 г. маш-салата, 100 мл молока, 1 ст. ложка ядер грецких орехов, тмин, соус «винегрет».

1. Выбрать кусок сыра с наименьшим количеством дырок. С помощью специальной ложки-выемки вырезать из сыра 12 шариков. Погрузить их в молоко, затем обвалять в тмине.

2. Маш-салат вымыть и приправить соусом «винегрет». Выложить листья на тарелки. Положить вокруг шарики сыра в тмине, дольки яиц и помидоров. Украсить салат грецкими орехами.

Салат «Шопский»

10 мин

2 порции

50 г. брынзы, 2 соленых огурца, 2 маринованных помидора, 2–3 стручка сладкого перца, 1 луковица, 20 г. зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, перец, соль.

1. Огурцы и помидоры нарезать кубиками, перец — ломтиками. Добавить измельченные зеленый и репчатый лук, соль, молотый черный перец, растительное масло.

2. Выложить салат на блюдо, посыпать тертой брынзой и украсить зеленью.

Салат с сыром «Рокфор»

10 мин

2 порции

200 г. смеси салатов, 100 г. сыра «Рокфор», 2 помидора, 24 грецких ореха (ядра), 1 ст. ложка рубленого шнитт-лука, салатный соус.

1. Салаты вымыть и обсушить. Приправить их салатным соусом и выложить на порционные тарелки.

2. Накрошить «Рокфор» в салат. Вокруг уложить дольки помидоров. Украсить салат грецкими орехами, посыпать шнитт-луком и подать на стол.

3. При приготовлении этого салата с помидоров рекомендуется снимать кожицу.

Салат с яйцами в мешочек

15 мин

4 порции

½ кочана махрового салата, 150 г. сала с прослойкой, 1 ст. ложка оливкового масла, 250 г. польских грибов, 1 головка чеснока, 3 ст. ложки винного уксуса, черный перец по вкусу.

Для вареных яиц в мешочек: 4 яйца, 750 мл соленой воды, 4 ст. ложки 3 %-ного уксуса.

1. Салат очистить, промыть, обсушить и разложить на 4 тарелки. Сало нарезать тонкими ломтиками. Оливковое масло подогреть и поджарить на нем сало. Грибы почистить, помыть, обсушить и потушить с салом около 5 мин. Чеснок почистить, растолочь, добавить перец, подмешать уксус и приправить салат.

2. Сало и грибы разложить на салат.

3. Воду с солью и уксусом довести до кипения. Яйца по одному разбить в отдельную посуду, осторожно положить в воду и варить 4 мин. Достать шумовкой, положить на салат, подать к столу.

Салат из яиц с пряными травами

5 мин

2 порции

5–6 вареных яиц, 200 г. вареного корня сельдерея, 250 г. майонеза, 50 г. зелени (смеси), соль.

1. Яйца разрезать на 4 части, сельдерей тонко нашинковать. Зелень (петрушку, зеленый лук, сельдерей или укроп) мелко нарубить.

2. Все заправить майонезом и выложить на яйца. Посолить.

Салат с яйцами и горчицей

5 мин

1 порция

2 вареных яйца, 1 огурец, 100 г. зеленого лука, зелень петрушки, горчица, чеснок, перец, соль по вкусу.

1. Желтки яиц растереть с чесноком и горчицей, добавляя понемногу растительное масло. Полученный соус смешать с предварительно нарезанными белками яиц, луком, огурцом и петрушкой.

2. Добавить соль и перец.

Салат из яиц и зеленого лука со сметаной

5 мин

2 порции

4 вареных яйца, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, соль по вкусу.

1. Яйца очистить и мелко нарезать. Тщательно перемешать их со сметаной и зеленым луком.

2. Посолить салат и выложить в салатник.

Салат из яиц с маринованными овощами

5 мин

3 порции

5 вареных яиц, 350 г. маринованных овощей, 300 г. майонеза, соль по вкусу.

1. Нарезанные яйца выложить на блюдо, сверху положить нарезанные овощи, заправленные майонезом.

2. Посолить салат по вкусу.

Салат из яйца и моркови

40 мин

1 порция

1 вареное яйцо, 1 морковь, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 яблоко, 1 ст. ложка майонеза, сахар, соль по вкусу.

1. Вареную морковь и яйцо нарезать мелкими кубиками, яблоко натереть вместе с кожурой.

2. Все продукты соединить с горошком и заправить майонезом, смешанным с сахаром и солью.

Салат из яиц с майонезом и паприкой

10 мин

2 порции

5–6 вареных яиц, 250 г. красной овощной паприки, 250 г. майонеза, 25 г. сладкой паприки, соль.

1. Яйца разрезать на 4 части. Овощную паприку очистить от зерен и нарезать полосками. Перемешать майонез со сладкой и овощной паприкой и выложить смесь на яйца.

2. Все посолить.

Острый салат с яйцами

5 мин

2 порции

5–6 вареных яиц, 250 г. маринованных огурцов, 350 г. майонеза, ½ ч. ложки молотого красного перца, соль.

Перец смешать с майонезом и мелко нарезанными огурцами. Добавить крупно нарезанные яйца и слегка посолить.

Салат из яиц с фруктами

50 мин

4 порции

5–6 вареных яиц, 200 г. ананасов (можно консервированных), 200 г. бананов, 200 г. майонеза, лимонный сок, порошок карри, соль.

1. Ананас нарезать кусочками, бананы — толстыми ломтиками. Перемешать фрукты с майонезом и выложить на яйца, разрезанные на 4 части.

2. Заправить по вкусу солью, карри и лимонным соком.

Салат из яиц с томатной пастой

5 мин

3 порции

10 вареных яиц, 300 г. томатной пасты, 2 луковицы, уксус, перец, соль.

1. Томатную пасту с мелко нарезанным луком посолить, поперчить, добавить немного уксуса.

2. Яйца разрезать на 4 части и залить приготовленной пастой.

Салат яичный на гренках

15 мин

4 порции

5 вареных яиц, 500 г. хлеба, 400 г. ветчины, 4 ст. ложки майонеза, 1 луковица, 2 маринованных огурца, специи.

1. Измельченные яйца и нарезанные овощи перемешать с майонезом, добавить специи.

2. Из ломтиков ветчины свернуть трубочки, наполнить приготовленным фаршем и подать на ломтиках поджаренного хлеба.

Салат-коктейль яичный с хлебной крошкой

10 мин

3 порции

10 вареных яиц, 100 г. ржаного черствого хлеба, 2–3 соленых огурца, 2 луковицы, 1 ст. ложка столовой горчицы, 200 г. майонеза, зелень петрушки.

1. Хлеб натереть на терке, огурцы почистить от кожуры и семян. Яйца, огурцы и лук мелко нарезать, добавить горчицу и майонез. Продукты перемешать и выложить в креманки или фужеры.

2. Полить салат майонезом и посыпать хлебной крошкой. Украсить кусочками овощей и зеленью.

Салат из яиц, сыра и квашеной капусты

10 мин

2 порции

2 вареных яйца, 100 г. сыра «Российский», 200 г. квашеной капусты, ½ луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 небольших кусочка корня петрушки, молотый перец, соль по вкусу.

1. Квашеную капусту слегка отжать и мелко порубить. Сыр натереть на крупной терке, вареные яйца измельчить. Лук и корень петрушки нарезать соломкой. К овощам добавить молотый перец, соль и все перемешать.

2. Салат украсить кусочками яйца, сыра, полить растительным маслом.

Салат из яиц, шпика и сельди

5 мин

4 порции

4 вареных яйца, 200 г. сельди, 200 г. копченого шпика, 300 г. майонеза.

Яйца разрезать на 4 части. Сельдь и шпик нарезать мелкими кусочками, заправить майонезом и выложить на яйца.

Салат из яиц и ветчины

5 мин

1 порция

1 вареное яйцо, 50 г. ветчины, 1 яблоко, 1 помидор, 50 г. сметаны, зеленый салат, огурец, хлеб, хрен, соль.

1. Яйцо, ветчину, яблоко и помидор мелко изрубить, смешать с тертым хреном и сметаной, посолить и поперчить.

2. Украсить листьями салата, ломтиками огурца и кружочками помидора.

Салат из яиц с окороком

5 мин

3 порции

6 вареных яиц, 200 г. вареного окорока, 100 г. сырого окорока, 250 г. майонеза, соль.

1. Мелко нарезать окорок (вареный и сырой), перемешать с майонезом и выложить на яйца, разрезанные на 4 части.

2. Посолить и заправить майонезом.

Салат из яиц и рыбы в томате

10 мин

3 порции

5 вареных яиц, 300 г. консервированной рыбы в томате, 300 г. майонеза, 50 г. вареного корня сельдерея, соль по вкусу.

1. Яйца разрезать на 4 части. Рыбу измельчить, сельдерей тонко нашинковать соломкой. Все аккуратно перемешать.

2. Томатный соус смешать с майонезом и этой смесью осторожно заправить салат. Посолить по вкусу.

Совет: Опущенные в соленую воду свежие яйца падают на дно, а несвежие всплывают на поверхность.

Салат из яиц и копченой скумбрии

20 мин

2 порции

3 вареных яйца, 200 г. копченой скумбрии, ½ банки консервированного зеленого горошка, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 крупное яблоко, 200 г. майонеза, зелень петрушки.

1. Почистить рыбу от кожи и костей. Яблоко, соленый огурец и яйца нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек и зеленый лук. Все перемешать и залить майонезом.

2. Салат выложить горкой, украсить дольками вареного яйца и зеленью.

Салат из яиц и лососины

50 мин

1 порция

2 вареных яйца, 50 г. соленой лососины, 1 морковь, 2 ст. ложки майонеза, зелень петрушки или укроп.

1. Морковь отварить до мягкости. Все продукты нарезать соломкой, смешать, заправить майонезом.

2. Украсить небольшими кусочками лососины и зеленью.

Салат со сметаной и свеклой

1 ч

3 порции

100 г. сметаны, 500 г. свеклы, 40 г. сахара.

1. Некрупную свеклу отварить, охладить, почистить от кожицы и нарезать кружочками. Посыпать сверху сахаром, заправить сметаной.

2. Отдельно подать процеженный свекольный отвар.

Салат со сметаной и свекольной ботвой

10 мин

2 порции

100 г. сметаны, 20 г. молодой свеклы с ботвой, 250 г. квашеной капусты, 30 г. зеленого лука, 50 г. сахара, 6 г чеснока.

1. Ботву молодой свеклы нарезать соломкой, а черешки проварить 3–4 мин, охладить и мелко нарезать. Квашеную капусту измельчить, добавить мелко нарезанные зеленый лук, листья и черешки свеклы и сахар.

2. Выложить смесь в салатник, посыпать измельченным чесноком, полить сметаной и украсить дольками вареного яйца.

Салат «Закусочный»

45 мин

3 порции

100 г. сметаны, 400 г. рыбы, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, зелень, сахар, соль по вкусу.

1. Скумбрию (или филе серебристого хека) запанировать в муке и поджарить. Охладить, нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть столовым уксусом и оставить на 20–30 мин. Затем добавить измельченный лук, сметану, сахар, соль и все перемешать.

2. Салат украсить зеленью петрушки.

Салат из творога и маринованных фруктов

10 мин

4 порции

200 г. маринованных яблок, 200 г. маринованных вишен, 100 г. изюма, 250 г. творога, 150 мл сливок, сахар, соль по вкусу.

1. Творог растереть, добавить сливки, немного соли и сахара (масса должна иметь консистенцию сметаны). Изюм вымыть в теплой воде, оставить для набухания, затем обсушить. Яблоки нарезать кусочками. Из вишен удалить косточки.

2. Все компоненты перемешать с творожным соусом и выложить в салатницу. Украсить салат фруктами.

Совет: Чтобы блюдо из творога было более нежным на вкус, перед его приготовлением следует творог пропустить через мясорубку или протереть через сито.

Салат из творога, орехов и редьки

5 мин

1 порция

100 г. творога, 1 редька, 1–2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка толченых грецких орехов, сахар, соль.

1. К редьке, натертой на крупной терке, добавить творог, смешанный со сметаной и грецкими орехами.

2. Посолить салат и добавить по вкусу сахар.

Творог с зеленью

10 мин

4 порции

500 г. творога, 200 г. сметаны, 100 г. зеленого салата, 2 ст. ложки сахара, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Листики зеленого салата перебрать, почистить от стебельков, промыть и положить на решето, чтобы стекла вода. Обсушить зелень чистым полотенцем и мелко нарезать. Творог посолить, посыпать сахаром, перемешать и протереть через сито. Творожную массу слегка перемешать с нарезанной зеленью и выложить горкой на круглое блюдо или на отдельные тарелочки.

2. Вверху творожной горки сделать ложкой углубление и заполнить его холодной сметаной. Края блюда с творогом можно украсить листиками салата или веточками петрушки.

> **Совет:** Если творог кислый, заверните его в марлю, сложенную вдвое или втрое, концы марли закрутите, положите творог на доску, сверху прикройте другой доской и держите под прессом 2–3 часа.

Салат из творога с редисом

5 мин

3 порции

200 г. творога, 200 г. редиса с листочками, 10 г. зелени петрушки и укропа.

1. Редис и листочки нарезать соломкой.

2. Смешать их с творогом, выложить в салатницу и посыпать рубленой петрушкой и укропом.

Салат из творога и овощей

5 мин

3 порции

200 г. творога, 300 г. огурцов, 80 г. лука, 150 г. сметаны, перец, укроп, соль по вкусу.

1. Огурцы нарезать кружочками и посолить. Слить избыток сока и смешать их с размятым творогом, сметаной, нарезанным кольцами луком и молотым перцем.

2. Приготовить салат за 30 мин до еды. Перед подачей на стол посыпать укропом.

Печеные баклажаны с яйцами

20 мин

3 порции

500 г. баклажанов, 2 вареных яйца, 50 мл растительного масла, 50 г. майонеза, 1 ст. ложка уксуса, черный молотый перец, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Испеченные и очищенные от кожицы баклажаны нарезать по длине на 6–8 полосок. Разложить их в тарелке, посолить, поперчить, полить уксусом и маслом. Измельчить яйца и посыпать ими баклажаны. Полить этот слой майонезом.

2. Украсить кружками помидоров и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Салат слоеный «Бархатный сезон»

10 мин

3 порции

300 г. отварной курицы, 3–4 соленых огурца, 1 вареное яйцо, 1–2 моркови, 1 луковица, 100 г. консервированного зеленого горошка, 100 г. чернослива, 100 г. майонеза, сахар, соль по вкусу.

Салат уложить слоями:

1-й слой — мелко нарезанная птица;

2-й слой — огурцы, натертые на крупной терке;

3-й слой — мелко нарезанный репчатый лук;

4-й слой — яйцо, натертое на крупной терке;

5-й слой — измельченная на крупной терке морковь;

6-й слой — консервированный зеленый горошек;

7-й слой — отварной чернослив без косточек;

8-й слой — майонез.

Салат «Белая береза»

10 мин

2 порции

100 г. нарезанного куриного мяса, белки 3 вареных яиц, 1 яблоко, 1 луковица, 190 г. сыра, зелень, маслины, оливки.

1. 1-й слой — лук, нарезанный кольцами и припущенный в масле;

2-й слой — мясо курицы;

3-й слой — белки, натертые на крупной терке;

4-й слой — майонез;

5-й слой — яблоко, натертое на мелкой терке;

6-й слой — сыр, измельченный на крупной терке;

7-й слой — майонез.

2. Украсить салат зеленью, маслинами и оливками.

Салат слоеный «Нежный»

10 мин

3 порции

300 г. куриного отварного мяса, 3–4 соленых огурца, 2 вареных яйца, 100 г. ядер грецких орехов, 100 г. чернослива, 100 г. майонеза, сахар, соль по вкусу.

1. Салат уложить слоями:

1-й слой — мелко нарезанное мясо домашней птицы;

2-й слой — нарезанные мелкими кубиками соленые огурцы;

3-й слой — рубленые яйца.

2. Каждый из этих 3 слоев смазать майонезом.

4-й слой — измельченный чернослив;

5-й слой — рубленые грецкие орехи.

3. Перед подачей салат должен постоять, чтобы пропитаться майонезом.

Салат слоеный «Мимоза»

15 мин

1 порция

½ банки консервов в масле из лосося, 200 г. майонеза, 1 луковица, 100 г. сливочного масла, 5 вареных яиц, 100 г. твердого сыра.

Салат уложить слоями:

1-й слой — яичные белки, натертые на крупной терке;

2-й слой — ½ банки консервов, размятых вилкой;

3-й слой — сыр, натертый на мелкой терке;

4-й слой — 100 г. майонеза;

5-й слой — натертое на крупной терке сливочное масло;

6-й слой — мелко нарезанный репчатый лук;

7-й слой — оставшийся майонез;

8-й слой — натертые на мелкой терке яичные желтки.

Салат слоеный «Октябрьский»

15 мин

3 порции

300 г. вареного картофеля, 3–4 вареные моркови, 1 кислое яблоко, 100 г. сыра, 200 г. вареной свеклы, 100 г. майонеза, сахар, соль по вкусу.

Для заправки: 200 г. майонеза, 200 г. сметаны, 4 дольки чеснока.

1. 1-й слой — натертый на крупной терке вареный картофель;

2-й слой — тертая вареная морковь;

3-й слой — натертые на крупной терке кислые яблоки с тертым сыром;

4-й слой — натертая вареная свекла.

2. Все слои пропитать заправкой. Сверху салат посыпать натертыми на мелкой терке желтками.

Салат слоеный «Предание»

20 мин

2 порции

5–6 вареных яиц, 2–3 вареные моркови, 2 вареные свеклы, 80 г. изюма, 80 г. кураги и чернослива, 80 г. ядер грецких орехов, 100 г. сыра, 100 г. чернослива, 250 г. майонеза, 2–3 дольки чеснока, сахар, соль по вкусу.

Все продукты нарезать тонкой соломкой.

1-й слой — вареная морковь, натертая на крупной терке;

2-й слой — измельченные яйца, смешанные с майонезом;

3-й слой — смесь из сыра, натертого на мелкой терке, растолченного чеснока и майонеза;

4-й слой — свекла, натертая на крупной терке и смешанная с очищенными и растолченными грецкими орехами, растолченным чесноком, майонезом, распаренной курагой, изюмом и черносливом по вкусу.

Салат слоеный «Экспресс»

20 мин

2 порции

2–3 вареных яйца, 100 г. вареного длинного риса, 1 кубик куриного бульона, 400 г. крабовых палочек, 2–3 моркови, 1 луковица, 5 маринованных небольших грибов, 250 г. майонеза, 2–3 дольки чеснока, сахар, соль по вкусу.

1. Все выложить слоями на овальное блюдо:

1-й слой — рис, отваренный с кубиком куриного бульона и охлажденный;

2-й слой — крабовые палочки, нарезанные кубиками;

3-й слой — яйца, измельченные так же;

4-й слой — луковица, нарезанная кольцами и обжаренная с грибами и натертой на крупной терке морковью.

2. Каждый слой промазать майонезом. Украсить салат растертым желтком.

Салат «Солнечный»

10 мин

2 порции

6 яиц, 4 луковицы, маринованный перец, майонез по вкусу.

1. Сварить вкрутую яйца, почистить, мелко нарезать и разложить тонким слоем на блюде.

2. Второй слой — из репчатого лука (его нарезать и обдать кипятком).

3. Третьим слоем уложить маринованный перец.

4. Каждый слой смазать тонким слоем майонеза.

Салат «Французский»

5 мин

1 порция

1 луковица, 2–3 яблока, 100 г. сыра, 2 вареных яйца, майонез.

1. Лук мелко нарезать и дважды залить кипятком. Яблоки и сыр натереть на крупной терке. Яйца мелко нарезать или размять вилкой, продукты выложить слоями в указанной последовательности.

2. Каждый слой посолить, поперчить и смазать майонезом.

Салаты из грибов

Без тонкого грибного аромата невозможно представить вкус многих любимых блюд, в том числе и салатов. Грибы — продукт сезонный, и очень важно воспользоваться моментом, не упустить этот дар природы, богатый редкими биоактивными компонентами. Старайтесь почаще готовить грибные салаты, ведь в них содержатся очень редкое вещество — трегалоза (грибной сахар), от 2 до 5 % белков, незначительное количество жиров, а также минеральные вещества и витамины С, B_1, B_2, B_5 (РР).

Многие хозяйки, боясь пищевых отравлений, подвергают все без исключения грибы дополнительной тепловой обработке, отваривая их перед дальнейшим приготовлением. При этом утрачивается как вкус гриба, так и его пищевая ценность. В дополнительной обработке не нуждаются белые грибы, шампиньоны, рыжики, лисички, опята летние и грибы-зонтики. Смело используйте их при приготовлении салатов.

Салат из белых грибов с черным и красным перцем

30 мин

3 порции

500 г. белых грибов, 70 мл растительного масла, веточка брусники, 3 %-ный уксус, черный и красный перец по вкусу.

1. Сваренные грибы нарезать дольками, посыпать черным и красным перцем, полить растительным маслом и сбрызнуть уксусом.

2. На салат можно положить веточку брусники (для вкуса).

Салат из грибов с хреном

40 мин

3 порции

500 г. грибов, 3 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, петрушка, укроп, хрен, перец, соль по вкусу.

1. Промытые грибы положить в кипящую воду и варить, пока не станут мягкими (около 30 мин). Крупные грибы нарезать ломтиками и уложить в салатник.

2. Полить их растительным маслом и лимонным соком, посыпать зеленью петрушки и укропа, посолить, добавить черный перец и натертый хрен.

Салат из белых грибов

30 мин

2 порции

200 г. грибов, 50 г. репчатого лука, 15 мл уксуса, 50 мл растительного масла, зелень, соль по вкусу.

1. Грибы почистить, отварить до готовности в подсоленной воде, нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать.

2. Подготовленные продукты смешать, добавить уксус, соль и заправить растительным маслом. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из грибов с зеленым луком

40 мин

2 порции

200 г. грибов, 100 г. зеленого лука, 100 г. сметаны, лимонный сок, зеленый салат, перец, лавровый лист, соль по вкусу.

1. Грибы тщательно промыть, затем почистить и отварить в подсоленной воде со специями. Нарезать их небольшими кубиками. Зеленый лук измельчить.

2. Подготовленные продукты смешать, добавить лимонный сок, соль, перец.

3. Заправить салат сметаной, затем выложить в посуду на листья зеленого салата.

Совет: Грибы нельзя готовить или хранить в медной посуде.

Салат из грибов, филе цыпленка и сыра

40 мин

2 порции

200 г. грибов, 100 г. филе цыпленка, 3 корня сельдерея, 50 г. голландского сыра, 1 соленый огурец, 1 помидор, 150 г. майонеза, соль по вкусу.

1. Мясо цыпленка, свежие грибы, корни сельдерея отварить и нарезать соломкой. Сыр натереть на мелкой терке. Огурец нарезать кружочками, помидор — ломтиками.

2. Приготовленные продукты и половину ломтиков помидора перемешать, посолить и залить майонезом.

3. Украсить салат оставшимися ломтиками помидора.

Салат из грибов с клюквой

40 мин

2 порции

200 г. грибов, 50 г. репчатого лука, 100 г. сметаны, зелень, клюква, соль по вкусу.

1. Клюкву промыть, очищенные грибы отварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать. Все продукты смешать, добавить соль, заправить сметаной и тщательно перемешать.

2. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из маринованных грибов с луком

10 мин

2 порции

200 г. маринованных грибов, 50 г. репчатого лука, 70 г. сметаны, зеленый лук, зелень, соль по вкусу.

1. Маринованные грибы (соленые, квашеные) вымочить в воде и мелко нарезать. Репчатый лук нашинковать, зеленый лук измельчить.

2. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, заправить сметаной. Готовый салат украсить зеленью.

> **Совет:** Чтобы очищенные грибы не чернели, их опускают в кастрюлю с холодной, слегка подсоленной водой. В воду прибавляют немного уксуса.

Салат из грибов и квашеной капусты

5 мин

3 порции

200–250 г. соленых грибов, 150–200 г. рубленой квашеной капусты, 1 небольшая луковица, растительное масло, зелень, сахар, перец по вкусу.

1. Грибы нарезать, смешать с квашеной капустой, шинкованным луком, сахаром, перцем.

2. Заправить салат растительным маслом.

Салат из грибов с лимонным соком

40 мин

2 порции

200 г. грибов, 100 мл лимонного сока, 50 г. майонеза, 50 мл растительного масла, зелень, специи, соль по вкусу.

1. Грибы почистить и отварить в подсоленной воде со специями. Воду слить, а их залить лимонным соком и поставить в прохладное место на 2–3 ч. Затем слить сок, грибы мелко нарезать, заправить растительным маслом и майонезом.

2. Готовый салат украсить зеленью.

> **Совет:** Лимоны очень хорошо сохраняются, если поместить их в банку с холодной водой и поставить в холодное место. Воду следует менять 1 раз в день.

Салат из грибов с макаронами и овощами

40 мин

3 порции

200 г. грибов, 100 г. макарон, 100 г. огурцов, 100 г. помидоров, 50 г. репчатого лука, 1 вареное яйцо, 50 г. зеленого консервированного горошка, 100 г. майонеза, горчица, перец, соль по вкусу.

1. Очищенные и тщательно промытые грибы отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать. Яйцо отварить, почистить и измельчить. Макароны отварить в подсоленной воде и промыть. Огурцы и помидоры мелко нарезать.

2. Все продукты смешать, добавить соль, перец, горчицу, зеленый консервированный горошек и заправить майонезом.

3. Украсить салат тонкими ломтиками помидоров и огурцов.

Салат из грибов и мяса цыпленка

1 мин

2 порции

200 г. грибов, ½ тушки цыпленка, 50 г. сливочного масла, 1 очищенный помидор, 30 г. зеленого горошка, 1 луковица, 250 г. отварного риса, ½ л бульона, 1 ч. ложка лимонного сока, сельдерей, перец, соль по вкусу.

1. Свежие грибы промыть, отварить, откинуть на дуршлаг, нарезать соломкой и смочить лимонным соком. Лук и сельдерей нашинковать и поджарить на сливочном масле на умеренном огне, соединить с подготовленными грибами и потушить все несколько минут. Посолить, поперчить, положить по вкусу рис и, помешивая, тушить, пока рис не станет прозрачным.

2. Затем влить стакан бульона, в котором варился цыпленок. Тушить 10 мин, добавить зеленый горошек и снова тушить до тех пор, пока смесь не впитает всю жидкость. Снять с огня, охладить, перемешать с нарезанными кусочками мяса цыпленка и свежих помидоров. Закрыть посуду крышкой и поставить на 1 ч в холодильник.

3. На стол подать в холодном виде.

Салат грибной с окороком

30 мин

3 порции

500 г. шампиньонов, 300 г. вареного окорока, 200 мл белого вина, соль по вкусу.

Шампиньоны отварить и нарезать ломтиками, окорок — кубиками. Все перемешать, посолить и залить вином.

Салат из вареных грибов и лука

40 мин

2 порции

400 г. грибов, 80 г. репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ½ ст. ложки лимонного сока, зеленый салат, черный перец горошком, укроп и зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Хорошо вымытые грибы залить горячей, посоленной по вкусу водой с перцем и варить до тех пор, пока не станут мягкими. Слить воду и нарезать грибы кусочками. Лук нарезать тонкими полукольцами, посолить и перетереть. Выложить его на нарезанные грибы и побрызгать маслом, лимонным соком, посыпать мелко нарезанным укропом и петрушкой. Через 30 мин смесь слегка размешать.

2. Сервировать на листьях зеленого салата.

Салат из вареных грибов с зеленью петрушки

45 мин

3 порции

500 г. грибов, 2–3 лавровых листа, 5 горошин черного перца.

Для маринада: 100 мл 3%-ного уксуса, 5–6 долек чеснока, 100 мл растительного масла, ½ пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

1. Свежие грибы почистить, промыть, сварить в подсоленной воде, добавив несколько горошин черного перца и лавровый лист.

2. Воду слить, грибы нарезать ломтиками и положить на 10–15 мин в маринад, приготовленный из уксуса, соли, растительного масла, чеснока и мелко нарезанной зелени петрушки.

3. Грибы выложить в салатник.

Салат из печеных грибов с зеленью петрушки и укропа

30 мин

3 порции

500 г. грибов, 3 ст. ложки растительного масла, сок ½ лимона, зелень петрушки и укропа, перец, соль по вкусу.

1. Очищенные грибы промыть и обсушить на полотенце. Затем уложить шляпками вниз в посуду, налить в каждую шляпку немного масла, посыпать солью, перцем и запечь в духовке.

2. Когда грибы станут мягкими, переложить их на тарелку, полить выделившимся из них соком, растительным маслом, лимонным соком и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из белых грибов с хреном

40 мин

3 порции

300 г. грибов, 100 г. хрена, 50 г. зеленого лука, 50 г. сметаны, 3 вареных яйца, зелень, лимонный сок, сахар, соль по вкусу.

1. Белые грибы отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками и смешать с измельченным зеленым луком. Яйца отварить и очистить. Желтки растереть со сметаной, добавить натертый на мелкой терке хрен, сахар, лимонный сок.

2. Приготовленной смесью залить готовый салат и посыпать измельченной зеленью.

Салат из сыроежек

30 мин

3 порции

300 г. грибов, 200 г. зеленого лука, 100 мл растительного масла, 1 вареное яйцо, соль по вкусу.

1. Сыроежки отварить в соленой воде, измельчить, смешать с нашинкованным зеленым луком и заправить растительным маслом.

2. Готовый салат украсить рубленым яйцом.

Салат из шампиньонов и спаржи

25 мин

4 порции

300 г. шампиньонов, 300 г. спаржи, 80 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока, зелень, перец, соль по вкусу.

1. Спаржу отварить в подсоленной воде и нарезать кружочками. Грибы нарезать и потушить в собственном соку с солью, перцем и лимонным соком. Приготовленные продукты смешать, добавить лимонный сок, уксус, соль, перец, растительное масло.

2. Готовый салат украсить зеленью.

> **Совет:** Спаржу лучше всего готовить в эмалированной кастрюле на слабом огне. В этом случае веточки остаются нежными и их первоначальный цвет сохраняется. Если варить их вверх кончиками, в спарже больше сохранится витаминов B_1 и С.

Салат из шампиньонов и яиц

30 мин

2 порции

250 г. шампиньонов, 2 вареных яйца, 15 мл уксуса, 50 мл растительного масла, зелень, соль по вкусу.

1. Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить, почистить и измельчить. Подготовленные продукты смешать, добавить уксус, соль и растительное масло.

2. Готовый салат украсить зеленью, смешанной с мелко рубленными шампиньонами.

Салат из шампиньонов в винном соусе

25 мин

3 порции

300 г. грибов, 100 г. репчатого лука, 70 г. моркови, 100 г. помидоров, 150 мл сухого белого вина, 20 мл лимонного сока, 30 мл растительного масла, зелень, перец, соль по вкусу.

1. Шампиньоны промыть, нарезать небольшими кусочками и выложить в эмалированную кастрюлю. Залить их вином, добавить соль, перец и тушить при закрытой крышке на среднем огне 10–15 мин. Морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать дольками, репчатый лук нашинковать, зелень измельчить. Подготовленные продукты смешать, заправить растительным маслом и лимонным соком.

2. Готовый салат посыпать зеленью и украсить стружкой моркови.

Салат из шампиньонов с апельсинами и сладким перцем

30 мин

3 порции

300 г. грибов, 150 г. сыра, 150 г. сладкого перца, 100 г. яблок, 100 г. апельсинов, 10 г. горчицы, 30 мл лимонного сока, мед, специи, соль.

1. Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Сладкий перец почистить от плодоножки и семян, нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Яблоки почистить от кожицы и семян и нарезать небольшими кубиками. Апельсины почистить, нарезать.

2. Подготовленные продукты смешать, добавить горчицу, мед, лимонный сок, цедру апельсина и тщательно перемешать.

Салат из шампиньонов с зеленым горошком

30 мин

3 порции

200 г. шампиньонов, 250 г. картофеля, 100 г. зеленого консервированного горошка, 100 г. майонеза, зелень, соль по вкусу.

1. Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Картофель отварить «в мундире», почистить и нарезать кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить зеленый консервированный горошек и заправить майонезом.

2. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из шампиньонов с квашеной капустой

30 мин

3 порции

100 г. шампиньонов, 250 г. картофеля, 100 г. квашеной капусты, 70 г. репчатого лука, 50 мл растительного масла, зелень, сахар, соль по вкусу.

1. Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать. Картофель отварить «в мундире», почистить и нарезать кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить квашеную капусту, сахар, и растительное масло.

2. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из шампиньонов с мясом

50 мин

4 порции

300 г. шампиньонов, 300 г. мяса, 15 г. горчицы, 30 мл лимонного сока, 80 г. репчатого лука, перец, зелень, соль по вкусу.

1. Мясо и грибы отварить по отдельности в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук измельчить.

2. Подготовленные продукты смешать, добавить горчицу, лимонный сок, соль, перец и тщательно перемешать.

3. Перед подачей блюдо можно посыпать зеленью петрушки.

Салат из шампиньонов с перцем

30 мин

4 порции

500 г. шампиньонов, 60 мл растительного масла, 4 вареных яйца, укроп, перец, соль по вкусу.

1. Грибы перебрать, тщательно промыть и отварить в подсоленной воде. Откинуть на сито, остудить и нарезать. Яйца очистить, нарезать кубиками. Смешать их с приготовленными грибами, добавить соль, перец и растительное масло.

2. Готовый салат украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из шампиньонов с морковью

50 мин

5 порций

700 г. шампиньонов, 200 г. моркови, 1 луковица, 3 вареных яйца, 1 ст. ложка рубленого укропа, 150 г. сметаны, 1–2 ст. ложки майонеза, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Отварить грибы и морковь и нарезать кубиками. Добавить нарубленные яйца и обжаренный лук. К сметане добавить майонез, соль, сахар, перец и укроп. Соусом заправить приготовленные продукты.

2. Украсить салат шампиньонами и укропом.

Салат из шампиньонов с огурцами

30 мин

3 порции

300 г. шампиньонов, 80 г. свежих огурцов, 3 вареных яйца, 100 г. майонеза, зелень, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Яйца почистить и измельчить, огурцы мелко нарезать.

2. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, сахар, заправить майонезом.

3. Готовый салат украсить зеленью.

Салат-коктейль из шампиньонов

30 мин

2 порции

240 г. шампиньонов, 120 г. вареной колбасы, 2 моркови, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль по вкусу.

1. Шампиньоны отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать соломкой. Колбасу также нарезать соломкой, лук — полукольцами, морковь — соломкой.

2. Все продукты выложить в креманку слоями, полить майонезом и украсить зеленью.

Салат из шампиньонов с помидорами

20 мин

4 порции

500 г. шампиньонов, 200 г. помидоров, 80 г. репчатого лука, 200 г. сметаны, 50 г. сливочного масла, 50 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока, 2 вареных яйца, 100 г. яблок, зелень, сахар, соль по вкусу.

1. Шампиньоны нарезать ломтиками и потушить со сливочным маслом до готовности. Яйца очистить, нарезать кружочками, помидоры и яблоки — дольками, репчатый лук — кольцами. Приготовленные продукты выложить на блюдо слоями, заправить смесью сметаны, растительного масла, лимонного сока, соли и сахара.

2. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из шампиньонов с зеленым горошком

30 мин

5 порций

700 г. шампиньонов, 200 г. зеленого горошка, 3 вареных яйца, 1 ст. ложка рубленого укропа, 150 г. сметаны, 2 ст. ложки майонеза, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Отваренные шампиньоны и яйца нарезать кубиками, добавить зеленый горошек. Сметану смешать с майонезом, солью, сахаром и перцем. Соусом заправить приготовленные продукты.

2. Украсить салат шампиньонами, горошком и укропом.

Салат из соленых грибов с луком

10 мин

3 порции

400 г. соленых грибов, 100 г. репчатого лука, 100 г. зеленого лука, 50 мл растительного масла, зелень, перец, соль по вкусу.

1. Грибы (подосиновики, подберезовики, белые) мелко нарубить. Репчатый лук нашинковать, обжарить на растительном масле. Зеленый лук мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, перец и тщательно перемешать.

2. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из маринованных грибов с помидорами и яблоками

10 мин

4 порции

250 г. маринованных грибов, 300 г. яблок, 100 г. помидоров, 100 г. майонеза, 1 вареное яйцо, маслины, зелень, соль по вкусу.

1. Яблоки почистить и нарезать небольшими кубиками. Помидоры нарезать дольками, маринованные грибы — тоже кубиками. Все продукты смешать, добавить соль, перец, измельченный сельдерей, заправить майонезом.

2. Украсить салат зеленью, маслинами и кусочками вареного яйца.

Совет: Сырые грибы плавают, сваренные — оседают на дно.

Салат из маринованных грибов с острым перцем

10 мин

4 порции

300 г. маринованных грибов, 200 г. огурцов, 100 г. острого перца, горчица, 20 г. томатной пасты, 30 мл растительного масла, зелень, чеснок, сахар, соль по вкусу.

1. Острый перец почистить от семян и нарезать соломкой, огурцы, маринованные грибы — небольшими кубиками. Чеснок растолочь. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, сахар, горчицу, томатную пасту и растительное масло.

2. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из маринованных грибов и филе цыпленка

30 мин

4 порции

200 г. грибов, 200 г. мяса цыпленка, 200 г. макарон, 150 г. помидоров, 3 вареных яйца, 250 г. майонеза, сельдерей, петрушка, черный перец по вкусу.

1. Отваренное филе цыпленка, макароны, а также сельдерей нарезать кусочками длиной 5 см. Грибы и помидоры нарезать ломтиками. Мелко порубить зелень петрушки и яйца. Все продукты смешать, заправить черным перцем и солью. Выложить в салатник.

2. Залить салат майонезом и украсить кружочками свежих помидоров.

Салат из маринованных грибов с рисом

30 мин

4 порции

300 г. маринованных грибов, 150 г. риса, 100 г. лука-порея, 2 яйца, 150 г. майонеза, зелень, соль по вкусу.

1. Рис отварить. Грибы нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить, почистить и измельчить. Зеленый лук измельчить.

2. Подготовленные продукты смешать, добавить соль и заправить майонезом.

3. Украсить салат зеленью.

Салат из маринованных грибов с зеленым луком и яйцом

10 мин

2 порции

200 г. маринованных грибов, 50 г. зеленого лука, 1 вареное яйцо, 100 г. майонеза, зелень, соль по вкусу.

1. Маринованные грибы вымочить в воде и мелко нарезать. Зеленый лук измельчить. Яйцо сварить, почистить и измельчить. Подготовленные продукты смешать, добавить соль и заправить майонезом.

2. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из маринованных грибов с сельдереем

10 мин

4 порции

300 г. маринованных грибов, 100 г. сельдерея, 200 г. соленых огурцов, 100 г. репчатого лука, 150 г. майонеза, лимонный сок, сахар, соль по вкусу.

1. Корень сельдерея натереть на крупной терке. Грибы и соленые огурцы нарезать кубиками. Лук нашинковать.

2. Подготовленные продукты смешать, добавить сахар, соль, лимонный сок и заправить майонезом.

Салат из грибов и яиц

30 мин

3 порции

400 г. грибов, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, черный молотый перец, петрушка, соль по вкусу.

1. Свежие молодые шампиньоны вымыть, сварить в посоленной по вкусу воде и нарезать. Яйца почистить, остудить и нарубить кубиками. Смешать с нарезанными грибами, полить маслом и уксусом смешать и, если необходимо, добавить соль по вкусу.

2. При подаче на стол салат посыпать черным молотым перцем и измельченной зеленью петрушки.

Салат грибной с сельдью

20 мин

5 порций

200 г. отваренных в собственном соку грибов, 400 г. помидоров, 200 г. сметаны, 300–350 г. сельди, 100 г. репчатого лука, 2 вареных яйца, 1–2 ст. ложки творога, 1 соленый огурец, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Грибы, помидоры, лук, огурец и яйца нарезать маленькими кусочками. Сельдь вымочить, почистить и нарезать узкими полосками. Сметану смешать с протертым творогом.

2. Все перемешать, украсить зеленью, ломтиками яиц и помидоров.

Салат грибной с апельсинами

15 мин

3 порции

200 г. шампиньонов, 200 г. твердого сыра, 2 стручка сладкого перца, 2 яблока, 1 апельсин.

Для салатного соуса: 3 ч. ложки жидкого меда, 1 бутылка йогурта или варенца, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока, 50 г. апельсиновой цедры.

1. Сыр и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать мелкими кубиками. Консервированные шампиньоны нарезать мелкой соломкой и потушить в масле. Очищенные стручки перца нарезать кольцами и смешать с разрезанными поперек дольками апельсинов.

2. Заправить салат приготовленным соусом, перемешать и выложить в салатник. Посыпать тертым сыром, украсить дольками апельсина.

Салат «Тоска»

30 мин

3 порции

150 г. свежих грибов, 150 г. филе цыпленка, 150 г. сельдерея, 100 г. свежих помидоров, 50 г. твердого сыра, 150 г. майонеза, 1 маринованный огурец, соль по вкусу.

1. Отваренные филе цыпленка и свежие грибы, а также сельдерей, свежие помидоры (половина порции) и маринованный огурец нарезать мелкими кусочками. Посыпать смесь тертым сыром, перемешать, посолить по вкусу.

2. Готовый салат залить майонезом, украсить тонкими кольцами свежих помидоров.

Салат «Гурман»

15 мин

3 порции

200 г. тушеных грибов, 200 г. мяса жареного цыпленка, 100 г. зеленого горошка, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка коньяка, 1 ст. ложка кетчупа, ½ ст. ложки растертого чеснока, 50 г. майонеза, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа, листья кочанного салата, перец, соль по вкусу.

1. Грибы и мясо нарезать ломтиками, смешать с консервированным горошком.

2. Приготовить соус из сметаны, кетчупа, майонеза, лимонного сока и коньяка. Добавить чеснок, перец, соль и укроп.

3. Все перемешать, охладить и выложить на салатные листья.

Салат «Венский»

30 мин

5 порций

100 г. грибов, 150 г. языка, 200 г. зеленого салата, 200 г. соленых огурцов, 200 г. капусты, 2–4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, черный перец по вкусу.

1. Сушеные грибы отварить и откинуть на дуршлаг. Капусту положить на середину тарелки. Сверху уложить в виде хризантемы нарезанные соломкой салат, сваренный язык, соленые огурцы и грибы.

2. Заправить салат уксусом, маслом и солью по вкусу. Посыпать черным перцем.

Праздничные салаты

Ни одно домашнее, семейное торжество, ни один праздничный стол не обходится без салатов. Обычно их подают на стол до прихода гостей. Когда они приходят, их взору открывается потрясающая по красоте картина, ведь праздничные салаты обычно состоят из большого количества ингредиентов и изысканно украшаются. Их подают в больших салатницах или на блюдах. Чем экзотичнее салат, тем меньшую емкость им заполняют.

Салат «Австралийский»

20 мин

6 порций

300 г. яблок, 300 г. огурцов, 300 г. помидоров, 700 г. сельдерея, 200 г. вареного окорока, 100 г. майонеза, 2–3 маленьких листочка салата, апельсиновый сок.

1. Отваренные корни сельдерея, очищенные от кожуры и сердцевины яблоки, а также огурцы нарезать кубиками. Все смешать, сбрызнуть апельсиновым соком и уложить горкой по центру салатника. Помидоры нарезать дольками, вареный окорок — тонкими полосками, затем свернуть трубочками.

2. Подготовленные помидоры, ветчину, листья салата красиво разложить вокруг массы, выложенной горкой. Полить салат майонезом.

Салат «Азов»

10 мин

2 порции

100 г. осетрины (вареной или горячего копчения), 2 шт. картофеля, 2 соленых огурца, 40 г. зеленого горошка, 30 г. маслин, 1 яблоко, 100 г. майонеза, 30 г. зеленого лука, соль по вкусу.

1. Мелко нарезать картофель, яблоки, огурцы и лук. Добавить маслины и немного рыбы, посолить, заправить майонезом. Уложить смесь горкой и залить майонезом.

2. Украсить салат кусочками рыбы, горошком и маслинами.

Совет: Осетрину, белугу, севрюгу оттаивать нужно не в воде, а на воздухе в прохладном месте.

Салат «Айвенго»

30 мин

3 порции

200 г. картофеля, 240 г. крабовых палочек, 2 вареных яйца, листья салата, маринованные грибы, столовая горчица, майонез по вкусу.

1. Картофель отварить «в мундире», остудить, почистить и нарезать ломтиками, крабовые палочки — мелкими кубиками. Яйца почистить и нарезать дольками.

2. Сервировать салат порционно на небольших листьях зеленого салата, уложив вначале картофель, затем — крабовые палочки.

3. Полить смешанным с горчицей майонезом и украсить дольками яиц и маленькими маринованными грибками.

Салат «Арлекин»

50 мин

8 порций

6–8 шт. картофеля, 200 г. корня сельдерея, 700 г. ветчины, 700 г. маринованных грибов, 100 г. яблок, 200 г. свеклы, 200 г. зелени петрушки, ½ ч. ложки сухой горчицы, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 100 мл оливкового масла, 100 г. майонеза.

1. Овощи и коренья отварить и мелко нарезать: картофель и свеклу — дольками, яблоки, ветчину, сельдерей и грибы — соломкой.

2. Горчицу, уксус, растительное масло взбить и залить этой смесью (вместе с майонезом) нарезанные продукты. Все перемешать и выложить на блюдо.

3. Украсить дольками картофеля, свеклы и зеленью петрушки.

Салат «Ассорти»

20 мин

2 порции

40 г. шпрот, 40 г. килек, 40 г. осетрины, 20 г. копченой колбасы, 20 г. сыра, 20 г. ветчины, 1 яйцо, 1 шт. картофеля, 2 соленых огурца, морковь, 30 г. зеленого горошка, 20 г. зеленого лука, 3 ст. ложки майонеза.

1. Картофель, огурцы, морковь и лук мелко нарезать. Добавить зеленый горошек, заправить майонезом и выложить горкой. Снова залить майонезом; на горке и вокруг нее разложить кильки, шпроты, маленькие кусочки сыра, колбасы, рыбы, ветчины.

2. Украсить салат яйцом.

Салат «Бездна»

10 мин

2 порции

300 г. кальмаров, 2 луковицы, 1 яблоко, 1 вареное яйцо, 100 г. майонеза.

1. Подготовленные репчатый лук и яблоки мелко нарезать и выложить тонким слоем на блюдо.

2. Сверху разложить вареные кальмары, нарезанные соломкой. Все залить густым майонезом.

3. На майонез положить кружочки вареного яйца.

Салат «Бабье лето»

10 мин

3 порции

500 г. маринованной капусты, 2 яблока, 2 огурца, 1 луковица, 150 г. майонеза, сахар по вкусу.

1. Капусту мелко нашинковать, добавить нарезанные лапшой яблоки, огурцы и нашинкованный лук, хорошо перемешать.

2. Заправить салат майонезом и сахаром.

Салат «Барбадос»

30 мин

4 порции

500 г. картофеля, 2 сладких красных перца, 60 г. ветчины, 200 г. консервированных крабов, 50 г. отварных шампиньонов, 8 маслин, ⅓ ч. ложки свежемолотого черного перца, 100 мл оливкового масла, 3 ст. ложки лимонного сока.

1. Картофель сварить «в мундире», почистить и нарезать тонкими ломтиками. Перец сварить и нарезать соломкой, ветчину — кубиками, крабов — мелкими кусочками, шампиньоны — тонкими ломтиками. Все смешать и посыпать черным перцем и солью.

2. Взбить в бутылке заправку из растительного масла и лимонного сока, залить ею овощи, ветчину и крабы. Положить грибы и снова перемешать.

Салат «Бубновый валет»

50 мин

2 порции

200 г. креветок, 1 огурец, 3–4 шт. картофеля, 3–4 ст. ложки зеленого горошка, 1 морковь, ⅓ банки майонеза, 1 вареное яйцо, несколько мелких листьев зеленого салата, соль по вкусу.

1. Морковь и картофель сварить, охладить и мелко нарезать; смешать с отварными и очищенными креветками и нарезанными на кусочки огурцами. Добавить зеленый горошек, майонез, соль и снова аккуратно перемешать.

2. Готовый салат украсить кружочками яйца, листьями зеленого салата и ромбиками моркови.

Салат «Взаимность»

15 мин

4 порции

300 г. отварного мяса курицы, 100 г. огурцов, 100 г. яблок, 50 г. твердого сыра, 150 г. майонеза, 3–4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 вареное яйцо, 1 апельсин, зелень, соль по вкусу.

1. Все продукты нашинковать тонкой мелкой соломкой, а яблоки почистить от кожицы и сердцевины. Смесь посыпать любым тертым сыром, что придаст ему особый вкус.

2. Украсить салат зеленью, ломтиками яйца и кружочками тонко нарезанного апельсина.

Салат «Волшебница»

30 мин

4 порции

500 г. тушек кальмара, 200 г. куриного мяса, 2 соленых огурца с мелкими семенами, 1 луковица, 200 г. майонеза, 1 пучок зелени.

1. Куриное филе припустить, нарезать соломкой. Соединить с нашинкованным соломкой отварным филе кальмаров, ломтиками соленых огурцов, мелко нарубленным луком, майонезом и все перемешать.

2. Салатом наполнить корзиночки из пресного теста, выложить на блюдо и украсить зеленью.

Салат «Жаркий полдень»

10 мин

2 порции

2 свежих огурца, 2 моркови, 2 яблока, 2 помидора, 100 г. зеленого салата, 100 г. сметаны, ¼ лимона, зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.

1. Огурцы, морковь, яблоки нарезать тонкой соломкой, зеленый салат — на 3–4 части. Все перемешать и заправить сметаной. Добавить лимонный сок, сахар, соль.

2. Салат украсить ломтиками помидоров и зеленью.

Салат «Золотистый»

30 мин

3 порции

400 г. тыквы, 2 соленых огурца, 3–4 помидора, 2 луковицы, укроп и петрушка, 4 ст. ложки растительного масла, уксус, перец, соль по вкусу.

1. Тыкву нарезать небольшими кубиками и отварить в небольшом количестве воды с солью. Огурцы нарезать тоже кубиками, помидоры — дольками, лук натереть на терке.

2. Все овощи смешать, полить уксусом и растительным маслом. Посыпать салат перцем и зеленью.

Салат «Золотая россыпь»

10 мин

3 порции

1 банка консервированной кукурузы, ¼ кочана капусты, 200 г. крабовых палочек, майонез, укроп, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, крабовые палочки и укроп измельчить.

2. Все смешать, добавить кукурузу, заправить солью и майонезом.

Салат куриный «Каприз»

30 мин

5 порций

200 г. филе цыпленка, 200 г. языка, 200 г. ветчины, 300 г. грибов, 50 г. столовой горчицы, 20 г. уксуса, 50 г. растительного масла, черный перец, соль по вкусу.

1. Филе цыпленка, язык, ветчину, отварные свежие грибы нарезать соломкой, посолить, поперчить.

2. Заправить салат уксусом, смешанным с растительным маслом и горчицей.

Салат фруктовый «Лето»

15 мин

3 порции

750 г. вишни, 3 яблока, 3 ст. ложки творога, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока.

1. Вишню промыть и удалить косточки, яблоки мелко порезать. Творог, сметану, сахар и лимонный сок смешать, слегка взбить и перемешать с вишней и яблоками.

2. Салат хорошо охладить и подать к столу.

Салат «Копенгагенский»

30 мин

2 порции

250 г. рыбы, 1 огурец, 2 помидора, 1 маленькая луковица, 1–2 яблока, 100 г. майонеза, горчица, перец, соль по вкусу.

1. Рыбу отварить в очень небольшом количестве воды, удалить кости и разделать на кусочки. Огурцы, помидоры, лук и яблоки нарезать кубиками и соединить с кусочками рыбы.

2. Заправить салат солью, перцем, горчицей и майонезом.

Салат «Контральто»

10 мин

5 порций

300 г. белокочанной капусты, 100 г. брюссельской капусты, по 100 г. яблок и моркови, 200 г. копченого окуня, сок 1 лимона, 100 г. майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, смешать с мелко нарезанной брюссельской капустой, нарезанными яблоками, натертой морковью и мелкими кусочками рыбы.

2. Салат посолить, добавить сок лимона, заправить майонезом. Все перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат «Минский»

20 мин

4 порции

10 шт. картофеля, 400 г. шампиньонов, 300 г. квашеной капусты, 3 ст. ложки растительного масла, уксус, сахар, соль по вкусу.

1. В отваренный и мелко нарезанный картофель добавить квашеную капусту и отваренные шампиньоны.

2. Все это заправить подсолнечным маслом, уксусом и сахаром.

Салат «Мелодия»

1,5 ч

4 порции

200 г. зелени и 300 г. корней сельдерея, 100 г. ветчины, 100 г. грибов, 100 г. яблок, 2 шт. вареного картофеля, 2 свеклы, 300 г. майонеза.

Для заправки: ½ ч. ложки сухой горчицы, 3 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 100 мл растительного масла.

1. Горчицу, уксус, растительное масло хорошенько взбить. Залить этой заправкой мелко нарубленные корни и зелень сельдерея и выдержать в фарфоровой посуде не меньше 1 ч. Затем добавить нарезанные тонкой соломкой отваренные или жареные грибы, яблоки, мясо и половину майонеза.

2. Все осторожно перемешать, переложить на блюдо, сверху украсить кружочками вареного картофеля, свеклы, зеленью петрушки и полить оставшимся майонезом.

Салат «Москва»

20 мин

2 порции

100 г. зеленого салата, 2–3 шт. вареного картофеля, 3 ст. ложки зеленого горошка, 1 яблоко, 1 огурец, 1 яйцо, 100–150 г. вареного мяса, по 100 г. сметаны и майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Зеленый салат, хорошо отобранный и тщательно промытый в холодной воде, выложить на сито, чтобы стекла вода, обсушить салфеткой и крупно нарезать. Очистить от кожуры и нарезать брусочками вареные картофель, мясо. Добавить консервированный зеленый горошек, очищенное и нарезанное яблоко, свежий огурец, сваренное вкрутую яйцо, посолить и полить соусом.

2. Снова все перемешать и украсить ломтиками вареного яйца, зеленью салата и петрушки.

Салат «Накануне»

20 мин

1 порция

1–2 шт. картофеля, 1 огурец, 1 морковь, 2 ст. ложки зеленого горошка, 100 г. колбасы, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка горчицы, 100 г. майонеза, перец, соль по вкусу.

1. Вареные картофель и морковь, соленые огурцы, колбасу порезать мелкой соломкой, добавить горошек и сахар.

2. Посолить, поперчить и положить горчицу.

3. Залить майонезом, перемешать и выложить в салатник.

Салат «Невесомость»

1 ч

4 порции

8–10 шт. картофеля, 4–5 шт. моркови, 3–4 огурца, 200 г. любой рыбы, 150 г. майонеза, 20 г. зелени, 20 г. фруктов, 50 г. маслин, по 80 г. маринованных помидоров и огурцов.

1. Вареные картофель и морковь, а также огурцы, очищенные от кожицы, нарезать мелкой соломкой. Овощи посолить, перемешать, добавить майонез и выложить в салатник горкой. Отварить рыбу, порезать ее тонкими кусочками и ею обложить салат.

2. Украсить салат маринованными фруктами, маслинами, огурцами, помидорами и зеленью петрушки так, чтобы получился красивый букет.

3. Перед подачей на стол еще раз полить салат майонезом.

Салат «Новый Свет»

30 мин

2 порции

4 шт. вареного картофеля, 2 огурца, 3 яйца, сметана по вкусу, зеленый лук, соль по вкусу.

1. Картофель, отваренный «в мундире», и огурцы почистить и нарезать кубиками, яйца, сваренные вкрутую, размять вилкой.

2. Все посолить, смешать, заправить сметаной и посыпать порезанным зеленым луком.

Салат «Непредсказуемый»

1 ч

1 порция

1 свекла, 1 кусок ананаса (такой же по величине, как и свекла), 100 г. взбитых сливок.

1. Свеклу отварить, почистить и нарезать кубиками.

2. Ананас нарезать небольшими кусочками, смешать со свеклой и взбитыми сливками.

Салат «Озарение»

10 мин

5 порций

300 г. яблок, 300 г. маринованной свеклы, 70 г. майонеза, хрен, соль по вкусу.

1. Очищенные яблоки нашинковать и выложить на них мелко нарезанную маринованную свеклу.

2. Салат посолить, заправить хреном и, добавив немного майонеза, все хорошо перемешать.

Салат «Онежский»

30 мин

1 порция

100 г. белокочанной капусты, 2 шт. картофеля, 1 луковица, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки клюквы.

1. Капусту промыть в холодной воде, нарезать мелкой соломкой и перетереть с солью. Нарезать отварной картофель ломтиками, лук — соломкой, натереть на терке чеснок. Мелко нарезать соленые грибы (грузди, волнушки, рыжики).

2. Заправить салат растительным маслом, выложить горкой на блюдо и украсить сверху клюквой.

Салат «Опушка»

30 мин

5 порций

500 г. картофеля, 150 г. маринованных грибов, 2 луковицы, 200 г. белокочанной капусты, 1 огурец, 3 ст. ложки подсолнечного масла, уксус, сахар, соль по вкусу.

1. Нарезать небольшими кубиками отварной картофель, капусту, репчатый лук, соленые огурцы, грибы и перемешать, посыпать сахаром и оставить на 2–3 мин.

2. Полить салат уксусом, подсолнечным маслом и снова перемешать.

Салат «Осеннее солнце»

10 мин

2 порции

2–3 моркови, 2 яблока, 1 редька, ½ кочана капусты, петрушка по вкусу.

Для заправки: 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ч. ложка столового уксуса, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Почистить морковь, яблоки, редьку и натереть на крупной терке.

2. Переложить все в миску, добавить нашинкованную капусту, петрушку и заправить салатной заправкой (растительное масло, уксус, сахарный песок, соль и молотый перец).

Салат «Острый»

30 мин

4 порции

500 г. курицы, 1 луковица, 2 маринованных яблока, 20 консервированных маслин, 3 ст. ложки майонеза, лимонная кислота, зелень, соль по вкусу.

1. Отварную мякоть птицы (без кожи) нарезать ломтиками, яблоки и репчатый лук — кубиками. Добавить маслины без косточек, перемешать, посолить, влить по вкусу лимонную кислоту и заправить майонезом.

2. Салат выложить горкой, украсить маслинами и зеленью петрушки.

Салат «Петербургский»

30 мин

4 порции

500 г. мяса птицы, 3–4 шт. картофеля, 3 соленых огурца, 3–4 ст. ложки зеленого горошка, 2 яйца, 200 г. майонеза, 3–4 консервированных помидора, 100 г. фруктов, зелень, перец, соль по вкусу.

1. Сварить картофель. Нарезать соломкой его и соленые огурцы. Смешать овощи с заправкой (майонез с солью и перцем).

2. Из этой смеси сделать горку и обложить ее кусками вареного мяса, зеленым горошком, яйцами, консервированными помидорами и фруктами.

Салат «Палитра»

15 мин

2 порции

2–3 небольших огурца, 2 моркови, ¼ кочана белокочанной капусты, ½ лимона, 3 дольки чеснока, 2–3 ст. ложки майонеза, 2–3 ст. ложки сметаны, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Огурцы, морковь и капусту хорошенько вымыть и нарезать мелкой соломкой. Еще мельче покрошить зеленый лук и чеснок. Положить все в эмалированную посуду, выжать туда сок из половины лимона, поперчить.

2. Можно добавить к салату фрукты (яблоки, абрикосы, апельсины, бананы), нарезанные маленькими кусочками.

3. Перемешать все овощи (и фрукты), добавить по вкусу соль, сахар, сметану и майонез, выложить в салатник и украсить дольками фруктов и огурцов.

Салат «Пикник»

20 мин

2 порции

2 больших огурца, 500 г. сладкого кефира, 2 ст. ложки майонеза, 1 яичный желток, укроп, перец, соль по вкусу.

1. Огурцы почистить, нарезать большими ломтиками и проварить в подсоленной воде 10 мин. Проваренные огурцы обсушить и заправить соусом из сладкого кефира, майонеза и взбитого желтка.

2. Посолить, поперчить и посыпать укропом. Подать салат можно с гренками.

Салат «Пирамида»

50 мин

3 порции

400 г. вареного картофеля, 100 г. соленой рыбы, 1 морковь, 1–2 соленых огурца, 100 г. зеленого горошка, 1 свежий огурец, 50 г. консервированного красного сладкого перца, зеленый лук, зеленый салат, маслины, майонез по вкусу.

1. Нарезать маленькими брусочками вареные картофель и морковь, очищенные соленые огурцы. Добавить зеленый горошек, свежие огурцы и немного зеленого салата. Затем обильно полить овощи майонезом, перемешать и уложить на блюдо в виде пирамиды.

2. Для украшения нарезать тонкими полосками и ромбиками соленую рыбу, зеленый лук, консервированный красный перец, разрезать на кружочки одну отварную морковь и украсить маслинами.

3. Вокруг пирамиды на блюде уложить в виде лепестков листья зеленого салата.

Салат «Прага»

30 мин

4 порции

300 г. яблок, 100 г. телятины, 100 г. свинины, 100 г. соленых огурцов, 75 г. репчатого лука, 100 г. майонеза, лимонный сок, молотый перец, соль по вкусу.

1. Телятину и свинину пожарить крупными кусками. Жареное мясо, очищенные яблоки и соленые огурцы нарезать полосками, лук — тонкими полукольцами.

2. Все соединить, добавить лимонный сок, перец, соль по вкусу. Заправить салат майонезом.

Салат «Полет»

30 мин

3 порции

150 г. филе цыпленка, 150 г. свежих грибов, 150 г. сельдерея, 100 г. свежих помидоров, 1 маринованный огурец, 50 г. твердого сыра, 150 г. майонеза, соль по вкусу.

1. Филе цыпленка и свежие грибы отварить. Вместе с сельдереем, свежими помидорами (половина порции) и огурцами нарезать мелкими кусочками. Посыпать все тертым сыром, перемешать, посолить по вкусу.

2. Салат залить майонезом, украсить тонкими кольцами оставшихся помидоров.

Салат «Птичьи гнезда»

20 мин

3 порции

300 г. соленой сельди, 100 г. ветчины, 3 вареных яйца, 1 яблоко, 2 луковицы, 50 г. сливочного масла, 3 листа салата.

1. Сельдь, предварительно хорошо вымоченную, очистить от кожи и костей. Филе мелко порубить, смешать с измельченным свежим яблоком, обжаренным репчатым луком, а также сливочным маслом.

2. Выложить смесь на листья салата в виде гнезда с углублением в центре, в него поместить желток вареного яйца (целиком). Посыпать рубленым белком и мелко нарезанной ветчиной.

3. Гнездо украсить репчатым луком, нарезанным кольцами.

Салат «Равновесие»

50 мин

2 порции

200 г. колбасы, 130 г. сыра, 1 шт. картофеля, 1 небольшая морковь, 2 соленых огурца, 350 г. зеленого горошка, 4 вареных яйца, 250 г. майонеза, сливочное масло, зеленый горошек, маслины, зелень по вкусу.

1. Вареные морковь, картофель, сыр, колбасу или корейку нарезать соломкой, яйца и огурцы — кубиками. Все поперчить, посолить и заправить майонезом.

2. Выложить салат горкой, полить майонезом, украсить кусочками сливочного масла, дольками яиц, зеленым горошком и маслинами.

Салат «Райский»

1,5 ч

4 порции

4 свежих крепких помидора, 2 стакана стручковой фасоли, желтки 2 вареных яиц, зелень петрушки.

Для заправки: 100 г. 20 %-ных сливок, 2 ст. ложки 3 %-ного винного уксуса, 2 ст. ложки готовой горчицы, 4 ст. ложки оливкового масла, ¾ ч. ложки свежемолотого черного перца, соль по вкусу.

1. Помидоры почистить от кожицы и нарезать на дольки, фасоль порезать на кусочки длиной 2–3 см, яичные желтки мелко порубить или размять вилкой. Все это хорошо перемешать, добавить измельченную зелень петрушки, полить заправкой и снова перемешать.

2. Приготовление заправки: сливки подогреть на водяной бане и смешать с уксусом, горчицей, оливковым маслом, солью и перцем. Держать смесь на водяной бане, помешивая, пока не загустеет. Снять с огня и поставить в холодильник на 5 мин.

Салат «Столичный»

1 ч

6 порций

1 курица, 500 г. картофеля, 300 г. соленых огурцов, 100 г. зеленого салата, 120 г. консервированного зеленого горошка, 6 яиц, 60 г. крабов, 15 г. чернослива, 3 ст. ложки томатного соуса, 1 ч. ложка сахара, 200 г. майонеза, 200 г. сметаны, зелень петрушки, специи, соль по вкусу.

1. Сварить или зажарить заправленную «в кармашек» тушку курицы, охладить, разрубить на 4 части и отделить мясо от кожи и костей. Нарезать мясо ломтиками, длинные кусочки оставить для оформления салата.

2. В кастрюлю положить нарезанные листья салата, мясо курицы, картофель, огурцы, вареные яйца и зеленый горошек. Заправить все майонезом со сметаной и томатным соусом. Добавить по вкусу соль, молотый перец, сахар; перемешать. Салатную смесь выложить горкой на листья салата. Разложить вокруг дольки (кружочки) яйца, кусочки крабов, смоченных в салатной заправке, длинные ломтики жареного мяса курицы, чернослив и веточки петрушки.

Салат «Русский»

1,5 ч

3 порции

4–5 шт. вареного картофеля, 250 г. отварной говядины, 2 вареных яйца, 1 яблоко, 2 соленых огурца, 1 небольшая вымоченная сельдь, 2 помидора, 1 огурец, 2–3 салатных листа.

Для соуса: 100 г. сметаны, 1 ст. ложка тертого хрена, 2 ст. ложки столового уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 1 ½ ложки мелко нарубленной зелени петрушки и укропа.

1. Вареный картофель, очищенные яблоки, огурцы, мясо, сельдь нарезать мелкими кубиками.

2. Приготовить соус из сметаны, хрена, горчицы, уксуса и зелени и залить им салат.

3. Выложить его на зеленые салатные листья, украсить дольками помидоров, ломтиками яиц и огурцов.

Салат «Таежный»

1 ч

2 порции

2 шт. крупного картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 40 г. сушеных грибов, 1 большое яблоко, 60 г. клюквы, 1 большая луковица, 2 ст. ложки майонеза.

1. Подготовленные овощи, вареные грибы и яблоки нарезать небольшими ломтиками. Все смешать, добавить клюкву, заправить майонезом.

2. Готовый салат уложить горкой, украсить вареной морковью, грибами и кольцами лука.

Салат «Тайсон»

30 мин

1 порция

1 куриная ножка, 2 ст. ложки сладкой консервированной кукурузы, 1 сладкий красный перец, 100 г. очищенного ананаса, 1 очищенное яблоко (лучше антоновку), 100 г. сметаны, зелень, лимонный сок, сахар, соль.

1. Куриную ножку сварить, снять кожу, освободить от косточек и мелко нарезать. Сладкий перец, яблоко и ананас нарезать средними кубиками, все соединить с кукурузой. Заправить сметаной с лимонным соком, солью, сахаром.

2. Украсить салат яблоком, зеленью и красным перцем.

Салат «Узбекистан»

10 мин

3 порции

300 г. вареной баранины, 2–3 небольшие редьки, 1 ч. ложка растительного масла, 1 небольшая луковица, 1 вареное яйцо, 100 г. майонеза, редис, зелень (петрушка, укроп, кинза), соль по вкусу.

1. Очистить редьку от кожицы, порезать ее и вареную баранину соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами, обжарить на масле до золотистого цвета. Баранину, редьку и лук сложить в миску, добавить майонез и тщательно перемешать.

2. Салат выложить горкой, полить оставшимся майонезом, украсить яйцом, зеленью и фигурно нарезанными редисом и редькой.

Совет: Нельзя мыть мясо, предназначенное для хранения, иначе оно быстро испортится.

Салат «Фейерверк»

30 мин

2 порции

100 г. риса, 1 красный и 1 зеленый сладкий перец, 1 помидор, 1 луковица, 1 огурец, 3 %-ный уксус, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Сваренный рис хорошо промыть и остудить. Красный и зеленый сладкий перец почистить и вместе с помидорами, луком и огурцами нарезать лапшой.

2. Овощи смешать с рисом, посолить, поперчить, добавить по вкусу сахар, уксус и выложить на листья зеленого салата.

Салат «Берлинский»

10 мин

4 порции

100 г. вареной колбасы, 700 г. маринованных грибов, 15 г. репчатого лука, 2 ст. ложки томатного соуса, 3 ст. ложки растительного масла, молотый перец, сахар, соль по вкусу.

1. Колбасу и грибы нарезать соломкой. Лук нарезать соломкой, мариновать 2–3 ч в маринаде, состоящем из 1 части уксуса и 2 частей воды.

2. Все соединить, заправить растительным маслом и томатом, посолить, поперчить, можно добавить немного сахара.

Салат «Черный квадрат»

10 мин

2 порции

200 г. отварной говядины, 100 г. маринованного чернослива, 2 луковицы, 150 г. майонеза.

1. Говядину нарезать мелкими кубиками. Добавить нашинкованный репчатый лук и нарезанный кубиками чернослив.

2. Массу заправить майонезом. Подавать в четырехугольном салатнике. Зеленью украшать нежелательно.

Салат «Аппетитный»

10 мин

4 порции

200 г. вареной колбасы, 600 г. белокочанной капусты, 250 г. майонеза, укроп и зелень петрушки, молотый перец, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать и перетереть с солью. Колбасу нарезать тонкими брусочками, соединить с капустой, поперчить, добавить майонез и все перемешать.

2. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат «Неожиданный»

10 мин

1 порция

90 г. белокочанной капусты, 150 г. ветчины, 50 г. изюма, ⅓ стакана майонеза, соль по вкусу.

1. Капусту и ветчину нарезать соломкой. Изюм промыть и обсушить. Все смешать, заправить майонезом и посолить по вкусу.

2. Подавать салат сразу же.

Салаты со всего мира

Это блюдо любят во всем мире. Салат, родиной которого является Италия, обрел в каждой национальной кухне свои особенности. Взаимопроникновение кулинарных культур привело к тому, что салаты стали еще оригинальнее и изысканнее. Достаточно вспомнить «Русский салат», автором рецептуры которого был француз Оливье, так любимый европейцами, или корейские салаты — любимую закуску россиян.

Салаты с мясом

Салат «Французский»

50 мин

1 порция

35 г. ветчины, 35 г. картофеля, 15 г. моркови, 20 г. соленых огурцов, 35 г. зеленого горошка, ¼ вареного яйца, 30 г. майонеза, 5 г зелени, соль по вкусу.

1. Ветчину, вареные картофель, яйца и морковь, а также очищенные от кожицы и семян огурцы нарезать мелкими кубиками. Добавить зеленый горошек и перемешать.

2. Салат заправить майонезом, уложить горкой и украсить зеленью петрушки и укропом.

Салат по-итальянски

50 мин

4 порции

100 г. ветчины, 250 г. капусты, 50 г. макарон, 50 г. моркови, 50 г. сельдерея, зелень, сахар, соль.

Для соуса: 25 г. сливочного масла, 25 г. пшеничной муки, молоко, 1 желток, растительное масло, уксус, горчица, соль.

1. Капусту нарезать соломкой, посыпать солью и сахаром, появившийся острый сок отжать. Макароны, морковь и сельдерей отварить по отдельности в соленой воде. Сельдерей почистить от кожицы и нарезать соломкой.

2. Приготовить белый соус. На сковороде растопить сливочное масло, добавить муку и постепенно разбавить горячим молоком. Консистенция должна быть, как у сметаны. В конце добавить желток, горчицу, уксус, соль и сахар. К остывшему соусу подлить растительное масло.

3. Все подготовленные продукты смешать с соусом и выложить в салатник. Украсить салат фунтиками из ломтиков ветчины и зеленью.

Салат-коктейль «Белорусский»

30 мин

1 порция

80 г. отварной говядины, 20 г. сушеных грибов, 2 луковицы, 1 ¼ ст. ложки маргарина, 40 г. окорока, 2 ст. ложки майонеза, 1

вареное яйцо, 1 соленый огурец, зелень.

1. Отварное мясо, копчености, вареные грибы и соленый огурец, очищенный от кожуры, нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук тоже нарезать соломкой и спассеровать.

2. Подготовленные компоненты уложить слоями в креманку, заправить майонезом, оформить зеленью.

Салат «Расолс»

1 ч

4 порции

200 г. говядины, 200 г. отварного картофеля, 150 г. вареной свеклы, 100 г. маринованных огурцов, 50 г. яблок, 1 сельдь, 3 вареных яйца, 400 г. сметаны, хрен, уксус, зелень, сахар, соль.

1. Отварное мясо, картофель, свеклу, очищенные от кожуры огурцы, яблоки, яйца и сельдь нарезать кубиками. К сметане добавить соль, сахар, хрен и уксус. Нарезанные продукты положить в соус в следующей последовательности: яблоки, огурцы, мясо, сельдь, свеклу, картофель, яйца. Все осторожно перемешать двумя вилками и выложить в салатник.

2. Готовый салат можно украсить огурцами, яйцами и зеленью.

> **Совет:** Тушеное мясо получится более нежным, если добавить в кастрюлю несколько ломтиков свежих помидоров.

Салат из печени с редисом по-сороксски

40 мин

2 порции

200 г. говяжьей печени, 2 ст. ложки муки, жир, 6–7 шт. редиса, 100 г. сметаны, специи, соль.

1. Редис помыть и нарезать кружочками. Печень промыть, почистить, нарезать на куски, посолить, посыпать перцем, панировать в муке и обжарить на разогретой сковороде с маслом, затем довести до готовности в духовке.

2. Охлажденную готовую печень пропустить через мясорубку, соединить с нарезанным редисом. Заправить салат солью и сметаной.

Немецкий мясной салат с картофелем

15 мин

2 порции

100 г. вареного картофеля, 100 г. постной вареной говядины, 1–2 свежих огурца, 2–3 помидора, 1 ст. ложка укропа, петрушка, чеснок, соус для салата.

Для салатного соуса: 1 ст. ложка кефира, 3 ст. ложки нежирного мясного бульона, нарубленный репчатый лук, лимонная кислота, чеснок, перец, соль по вкусу.

1. Картофель, мясо и овощи нарезать кубиками.
2. Добавить мелко нарезанную зелень и все заправить соусом.

Салат «Болгарский»

30 мин

3 порции

500 г. картофеля, 100 г. ветчины, 50 мл сухого белого вина, 50 г. маслин, 50 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Вареный картофель нарезать кружочками и, не давая остыть, залить белым вином. Ветчину, маслины, петрушку мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить лимонный сок, соль, заправить растительным маслом.
2. Готовый салат украсить зеленью.

Салат «Казахский»

50 мин

3 порции

300 г. картофеля, 150 г. говядины, 1 морковь, 40 г. зеленого горошка, 2 яблока, 2 соленых огурца, 200 г. майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 4 яйца, 250 мл молока, зелень, перец, соль по вкусу.

1. Сваренные в кожуре и очищенные картофель, морковь, жареное мясо, соленые огурцы и яблоки нарезать тонкими ломтиками. Добавить зеленый горошек, перец, сметану и майонез. Все смешать. Добавить соль и посыпать зеленью.
2. Подать с омлетом.

> **Совет:** Части задней ноги (кроме наружной) туши молодого животного можно использовать для обжаривания порционными кусками.

Салат «Датский»

40 мин

2 порции

100 г. макарон, 100 г. ветчины, 60 г. цветной капусты, 40 г. моркови, 25 г. корня сельдерея, 15 г. майонеза, 15 мл растительного масла, 5 мл уксуса, горчица, соль по вкусу.

1. Отварить макароны. Морковь, сельдерей, цветную капусту тоже отварить, остудить и нарезать кубиками. Приготовленные продукты смешать и охладить.

2. Добавить горчицу, уксус, соль, нарезанную полосками колбасу (ветчину), перемешать и заправить майонезом с растительным маслом.

Салаты с птицей

Салат по-мексикански

15 мин

2 порции

100 г. жареного цыпленка, 60 г. корня сельдерея, 30 г. красного стручкового сладкого перца, 35 г. репчатого лука, 65 г. зеленого салата, 50 г. салатной заправки (оливковое масло, уксус, сахар, соль), 25 г. маслин, сахар, соль по вкусу.

1. Филе цыпленка нарезать соломкой. Очищенный сельдерей измельчить на терке. Сладкий перец, репчатый лук и салат нашинковать соломкой. Овощи и мясо сложить в посуду и залить салатной заправкой.

2. Перед подачей украсить салат маслинами, листьями салата и луком.

Салат с цыпленком по-карибски

40 мин

2 порции

2 цыпленка, 1 ст. ложка сливочного масла, 6 крупных ароматных мягких груш, 3 лимона, 200 г. сметаны, черный и красный острый молотый перец, 2 ст. ложки горчицы, листья салата, соль.

1. Предварительно обработанные тушки цыплят обжарить на вертеле или в жарочном шкафу, добавив немного жира. Затем, удалив кожу, отделить мясо грудки и ножек, нарезать его кусочками и положить в глубокую тарелку. Обжарить печень цыплят на масле настолько, чтобы она стала совсем светлой, затем размять ее вилкой. Почистить груши, удалив сердцевину с семенами, и нарезать одинаковыми кусочками такого же размера, как и мясо цыпленка. Залить их соком лимонов, чтобы не потемнели, и положить к мясу в глубокую тарелку. Прибавить к растертой печени сок лимона, горчицу, черный перец и соль по вкусу и хорошо взбитую сметану. Слегка размешать и прибавить к мясу цыпленка и грушам.

2. Салат размешать, посыпать черным перцем, в нескольких местах красным перцем и украсить маленькими листочками зеленого салата.

Салаты с рыбой

Салат из сельди по-польски

1 ч

2 порции

200 г. филе соленой сельди, 2 шт. картофеля, 2 яблока, 1 соленый огурец, 1 свекла, 1 вареное яйцо, 4 ч. ложки горчичной заправки, 2 ч. ложки мелко нарезанной зелени петрушки.

1. Вареные картофель и свеклу, яблоки (без сердцевины) и огурец нарезать кубиками и заправить горчичной заправкой.

2. Подготовленные продукты выложить в салатник горкой, вокруг разложить кусочки нарезанного филе сельди. Посыпать мелко рубленным вареным яйцом, зеленью и положить лук, нарезанный кольцами.

Салат «Миланский»

15 мин

4 порции

200 г. макарон («ракушек» или «рожков»), 300 г. копченой рыбы, 300 г. кисло-сладких яблок, 80 г. репчатого лука, 200 г. майонеза, перец, соль по вкусу.

1. Макаронные изделия сварить и отбросить на дуршлаг. Яблоки почистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками, разделанную копченую рыбу — кусочками.

2. Макароны, яблоки и рыбу, нашинкованный лук перемешать, заправить майонезом. Добавить соль и перец по вкусу.

Салат «Итальянский»

40 мин

4 порции

150 г. сельди, 250 г. картофеля, 250 г. моркови, 250 г. корня сельдерея, 250 г. стручковой фасоли, 250 г. майонеза, 100 г. зеленого горошка, 100 г. соленых огурцов, 100 г. зеленого салата, 250 г. яблок, 80 г. маслин, 2 вареных яйца, зелень, соль по вкусу.

1. Стручки гороха и фасоли нарезать ромбиками, залить небольшим количеством воды, добавить соль, уксус и варить до готовности. Картофель, морковь и корень сельдерея сварить, почистить и нарезать маленькими кубиками. Свежие яблоки и

соленые огурцы нарезать небольшими кусочками. Очищенную сельдь мелко нарубить.

2. Приготовленные продукты смешать, заправить майонезом и тщательно перемешать. Выложить все на листья зеленого салата. Украсить маслинами, кусочками яйца и зеленью.

Салат с рыбой холодного копчения по-балкански

15 мин

3 порции

1 рыба холодного копчения, ¼ небольшого кочана капусты, 1 морковь, 2–3 ст. ложки маринованного лука, 2 стручка свежего или консервированного сладкого перца, 100 г. консервированного горошка, 100 г. салатной заправки, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса.

1. Капусту нашинковать, заправить уксусом, прогреть до оседания и охладить. Морковь и сладкий перец также нарезать тонкой соломкой.

2. Рыбу, разделанную на филе, нарезать ломтиками, соединить с овощами, зеленым горошком и залить салатной заправкой.

> **Совет:** Нельзя хранить рыбу рядом с молочными продуктами, так как это может придать им рыбный запах.

Салат с рыбными консервами по-македонски

5 мин

2 порции

1 банка рыбных консервов в томатном соусе (кроме кильки или салаки в томате), 4–5 вареных яиц, 1–2 соленых огурца, 2 средние луковицы, 200 г. майонеза.

1. Куски рыбы нарезать небольшими кусочками (удалив кости), смешать с нарубленными кубиками огурцами и репчатым луком. Вареные яйца разделить на 4 дольки, выложить на блюде.

2. Сверху поместить рыбу с огурцами и луком и залить майонезом.

Салаты с грибами

Салат из свежих грибов и овощей по-китайски

30 мин

2 порции

200 г. грибов, 2 корня сельдерея, 2 корня спаржи, 2–5 шт. картофеля, 1 вареное яйцо, 100 г. майонеза, 50 мл соевого соуса, перец, соль по вкусу.

1. Спаржу, сельдерей и картофель отварить и нарезать ломтиками. Грибы нарезать соломкой и поджарить. Все перемешать, заправить майонезом, соевым соусом, перцем, если необходимо, солью.

2. Украсить салат яйцом.

Салат с грибами и луком по-русски

30 мин

1 порция

10 шт. свежих грибов, 2 помидора, 4 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка рубленой зелени (укропа, петрушки), черный молотый перец, соль.

1. Грибы перебрать, хорошо промыть и отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, грибы охладить и нарезать мелкими ломтиками. Репчатый лук нарезать полукольцами, соединить с грибами. Растительное масло, уксус, горчицу, перец и соль хорошо взболтать в бутылке и полить этой смесью грибы и лук.

2. Затем все выложить в салатник, украсить дольками красных помидоров, посыпать мелко рубленной зеленью.

Салат из сельдерея и перца с грибами по-армянски

20 мин

4 порции

200 г. свежих грибов, 2–4 ломтика свиного сала, 1 долька чеснока, 200 г. красного сладкого перца (без сердцевины), 200 г. корня сельдерея, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан красного сухого вина.

1. Грибы мелко нарезать и обжарить на сильном огне в растительном масле. Добавить к грибам растолченный чеснок и

свиное сало, нарезанное маленькими кубиками. Обжаривать еще 2–3 мин. Влить вино, нагреть до кипения, дать прокипеть 1 мин, а затем убавить огонь и подержать еще 5–7 мин. Положить петрушку. Размешать, снять с огня, посолить по вкусу и остудить.

2. Корень сельдерея почистить, нарезать (вместе с перцем) мелкой соломкой. Положить в салатник, посолить и размешать. Когда грибы остынут, выложить их поверх.

3. Подавать салат в холодном виде. Перед подачей держать в холодильнике, но не давать замерзать, иначе салат потеряет аромат.

Грибной салат по-белорусски

30 мин

2 порции

40 г. белых сушеных грибов, 200 г. говяжьей печени, 2 соленых огурца, 3 луковицы, 2 вареных яйца, 150 г. майонеза, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, перец, соль по вкусу.

1. Белые сушеные грибы промыть в воде 3–4 раза, замочить их на 2–3 ч в холодной воде для набухания, еще раз хорошо промыть и сварить в воде, в которой они были замочены, предварительно процедив ее через 2 слоя марли.

2. Отдельно сварить печень, охладить и мелко нарезать. Добавить поджаренный на масле лук, дольки соленых огурцов, половину нормы майонеза, перец, перемешать с вареными нашинкованными грибами и посолить.

3. Перед подачей к столу салат полить оставшимся майонезом.

Салаты из овощей и фруктов

Салат с белокочанной капустой по-румынски

10 мин

3 порции

100 г. белокочанной капусты, 100 г. моркови, 15 г. зеленого лука, 100 г. яблок, 150 г. консервированной кукурузы, 100 г. сметаны, лимонный сок, сахар, соль по вкусу.

1. Капусту, морковь и зеленый лук почистить, промыть и нашинковать. Яблоки вымыть, почистить, удалить сердцевину и тоже нашинковать. Все соединить с консервированной кукурузой, заправить лимонным соком, сахаром и сметаной.

2. Салат подавать, украсив фигурно нарезанной морковью, яблоками, ломтиками лимона и зеленым луком.

Салат с белокочанной капустой по-итальянски

20 мин

4 порции

750 г. белокочанной капусты, 1–2 луковицы, 30–100 г. шпика, тмин, 3 %-ный уксус, сахар, соль по вкусу.

1. Нашинкованную капусту положить в кастрюлю, добавить уксус, залить кипятком и варить до мягкости. Воду слить, положить нарезанный лук, добавить часть сцеженной воды с уксусом, сахар, закрыть крышкой и поставить в теплое место.

2. Поджарить шпик до получения шкварок. Перед подачей полить салат горячим жиром со шкварками.

Салат с белокочанной капустой по-венгерски

30 мин

1 порция

100 г. белокочанной капусты, 2–3 шт. картофеля, 1–2 ст. ложки тертого хрена, 80 г. шпика, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 лимон, зелень, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, перетереть с солью, добавить нарезанные кубиками вареный картофель и шпик, тертый хрен, лимонный сок, растительное масло и все хорошо перемешать.

2. Украсить салат зеленью петрушки, сельдерея или укропом.

Салат с квашеной капустой по-русски

30 мин

3 порции

200 г. квашеной капусты, 3 шт. картофеля, 200 г. вареной свеклы, 100 г. соленых огурцов, 50 г. соленой сельди, 50 мл растительного масла, 1 луковица, зелень петрушки, уксус, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Картофель сварить «в мундире», остудить и очистить. Овощи нарезать кубиками, смешать с квашеной капустой, добавить сельдь, влить масло и уксус. Поперчить, посолить, добавить сахар.

2. Готовый салат выдержать в закрытой посуде 1 ч. Разложить в порционные салатники, украсить кружочками огурцов, петрушкой и кольцами лука.

Салат по-французски

10 мин

4 порции

100 г. отварного картофеля, 100 г. яблок, 100 г. соленых огурцов, 100 г. зеленого горошка, 100 г. вареного сельдерея, 100 г. вареной моркови, 2 луковицы, 200 г. майонеза, 1 ч. ложка томатного соуса, мелко нарезанная зелень, перец, соль.

Все продукты мелко нарезать, добавить специи и залить майонезом.

Салат картофельный по-американски

30 мин

2 порции

4 шт. картофеля, 2 корня сельдерея, 1 огурец, 5 шт. редиса, 2 сладкого перца, 50 г. зеленого салата.

Для соуса: 100 г. майонеза, ½ ч. ложки 3 %-ного уксуса, красный сладкий перец, соль по вкусу.

1. Отваренные картофель и сельдерей нарезать кубиками. Добавить свежие огурцы, редис, сладкий перец и зеленый салат. Все перемешать и полить соусом.

2. Готовое блюдо украсить листиками зеленого салата.

Салат картофельный по-болгарски

30 мин

2 порции

4–5 шт. картофеля, 1 стакан зеленой фасоли, 50 мл сливок, 100 г. майонеза, зелень, черный перец, соль по вкусу.

1. Картофель отварить и нарезать брусочками. Смешать с отваренной молодой зеленой фасолью.

2. Заправить салат молотым черным перцем, майонезом и сливками, посолить. Посыпать рубленой зеленью петрушки.

Салат картофельный по-английски

30 мин

4 порции

8 шт. картофеля, 2 сельди, 3 луковицы, 3 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки 3 %-ного уксуса, горчица, соль по вкусу.

1. Картофель отварить в кожуре, почистить, охладить и нарезать кружочками толщиной 1 см. Лук нарезать кольцами, филе сельди — ломтиками. В салатник выложить горкой картофель, лук и сельдь.

2. Салат посолить по вкусу, заправить маслом и уксусом, добавив к нему немного горчицы.

Салат картофельный по-венгерски

30 мин

4 порции

5 шт. картофеля, 200 г. цветной капусты, 200–300 г. стручковой фасоли и зеленого горошка, 200 г. майонеза, 1 огурец, 3 помидора, 2 шт. зеленого болгарского перца, черный перец, соль по вкусу.

1. Картофель, цветную капусту и стручковую фасоль отварить в подсоленной воде (по отдельности). Картофель и капусту нарезать, смешать с фасолью, зеленым горошком. Добавить майонез, соль и перец по вкусу.

2. Салат украсить кружочками свежих огурцов и помидоров, а также колечками перца.

Салат с белокочанной капустой по-чешски

10 мин

3 порции

500 г. белокочанной капусты, 100 г. репчатого лука, 5 г тмина, 25 г. сахара, 25 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока, соль по вкусу.

1. Капусту и лук нашинковать. Добавить тмин и посолить.

2. Заправить салат заправкой из растительного масла, лимонного сока, сахара и воды.

Салат со сладким перцем по-венгерски

10 мин

2 порции

2 помидора, 1 морковь, 4 красных сладких перца, 1–2 луковицы, 250 г. майонеза, черный молотый перец, соль.

1. Перец промыть, почистить от семян и нарезать соломкой. Помидоры разрезать на 4 части. Морковь нарезать кубиками, лук нашинковать.

2. Все смешать с майонезом, приправив солью и молотым перцем.

Салат картофельный французский

30 мин

2 порции

5 шт. картофеля, 100 г. гороха, 1 свекла, 100 г. сметаны, 1 вареное яйцо, эстрагон, маслины, перец, соль по вкусу.

1. Отварить по отдельности картофель и горох. Свеклу вымыть, испечь в духовке, почистить и нарезать кубиками (как и картофель). Все перемешать, добавить соль и перец по вкусу, сметану, посыпать мелко нарубленным эстрагоном и тертым яичным желтком.

2. Готовое блюдо украсить маслинами.

Салат из огурцов по-гречески

15 мин

1 порция

1 огурец, 2 вареных яйца, 200 мл простокваши, 2–3 дольки чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки винного уксуса, зелень петрушки и укроп, черный молотый перец.

1. Огурец нарезать кубиками, слегка посолить и дать постоять 10 мин. Яйца, петрушку и укроп мелко порубить. Чеснок размять.

2. Простоквашу смешать с измельченными яйцами и маслом, добавить по вкусу уксус. Подмешать огурцы с соком к этой смеси и посыпать салат черным перцем. Подавать в холодном виде.

Салат из огурцов по-восточному

5 мин

2 порции

3–4 огурца, 2–3 дольки чеснока, 200 мл кислого молока, соль по

вкусу.

Очищенные огурцы натереть на терке, смешать с тертым чесноком, подсолить и залить кислым молоком.

Салат из огурцов по-французски

10 мин

4 порции

500 г. огурцов, 1 ч. ложка соли, 3 ст. ложки лимонного сока, 100 мл растительного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, молотый душистый перец по вкусу.

1. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками. Растительное масло, лимонный сок, укроп, соль и перец смешать. Этим соусом заправить огурцы.

2. Перед подачей к столу салат поставить на 30 мин в холодильник.

Салат с репчатым луком по-польски

15 мин

1 порция

1 средняя луковица, 1 большое яблоко, 1 соленый огурец, 3 ст. ложки растительного масла, ½ ч. ложки столовой горчицы, лимонный сок, сахар, соль по вкусу.

1. Очищенную луковицу разрезать на 4 части, затем поперек — тонкими ломтиками. Так же нарезать огурец. Яблоко натереть на крупной терке. Лук с яблоком и огурцом сбрызнуть лимонным соком, добавить соль, сахар и размешать.

2. Растительное масло смешать с горчицей и этим соусом заправить салат.

Салат «Украинский»

15 мин

2 порции

2 луковицы, 3 помидора, 2 сладких перца, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, перец, соль по вкусу.

1. Луковицы почистить, промыть, нарезать и обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета. Помидоры помыть, пропустить через мясорубку, нарезать или натереть на крупной терке. Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, разрезать на небольшие кусочки. Морковь и корень петрушки почистить, мелко нарезать или натереть на крупной терке.

2. Заправить растительным маслом, солью и перцем. Все

смешать и поставить в холод на 1 ч.

Салат «Сербский»

10 мин

4 порции

400 г. яблок, 200 г. соленых огурцов, 4 банана, 100 г. майонеза.

1. Очищенные бананы, яблоки и огурцы нарезать небольшими кусочками, соединить.

2. Добавить майонез и все хорошо вымешать.

Салат по-японски

10 мин

2 порции

1 банка консервированных ананасов, 3 помидора, 3 апельсина, 2–3 ст. ложки сливок, листовой салат, лимонный сок, сахар, соль по вкусу.

1. Помидоры и апельсины почистить, нарезать ломтиками или разделить на дольки и поставить в холодное место.

2. Перед подачей разложить на тарелке листья салата, все продукты, консервированные ананасы положить на них и залить смесью сливок (лучше взбитых), лимонного сока, соли и сахара.